Güçlü Olmanın 6 Yeni Kuralı

ERKEK OLMANIN KEYFİ

Men's Health

EN İYİ FORMUNA ULAŞ

★ GÜCÜNÜ ARTIR
★ KASLARINI BÜYÜT
★ DAHA HIZLI YAĞ YAK

En Akıllı Zayıflama Tüyoları

BAHANEYE YER YOK
KETTLEBELL ANTRENMANI

VAZGEÇİLMEZ OL
KADINLARIN BİZDE ARADIĞI 20 ÖZELLİK

11 BESLEYİCİ SANDVİÇ TARİFİ

TEK HAREKETLE
DAHA BÜYÜK KOLLAR

Ataların Gibi Yaşa!
***MH* Erkeği**
TUĞRUL ÇAĞRI YILMAZER

DÜNYA KUPASI REHBERİ!

HAZİRAN 2018 SAYI: 2018/06
10 TL / KKTC 12,50 TL
ISSN 1307-7090
9 771307 709002
GROUPMEDYA

GEL-NIMBUS™ 20

GEL-NIMBUS
20
FlyteFoam
asics®

KAPAK KONULARI

06.18

Aranan Erkek Olun

Kadınların ne istediğini tam olarak çözemesek de, nasıl bir erkek istediklerini biliyoruz. Bakalım kriterlere uyuyor musunuz?

SAYFA 68

36
***MH* Erkeği: Tuğrul Çağrı Yılmazer**
Antrenör Tuğrul Çağrı Yılmazer'in beslenme ve fitness tüyolarıyla çok daha hızlı forma girin ve bambaşka bir erkek olun.

43
Oyuna Devam
Belli bir yaştan sonra performansınızı korumayı nasıl başarırsınız? Adapte olmaya devam edin.

54
Çevre Diyeti
Çevrenizdeki iştah açıcı engelleri ortadan kaldırmadan diyet yapmak zordur. Yaşam alanınızı yağ geçirmez hâle getirin.

85
Dünya Kupası Başlıyor!
Tam teşekküllü bir Dünya Kupası rehberiyle bu şölenin tadını çıkarmadan önce turnuvada neler olup bittiğine hâkim olun.

96
Sandviç Dosyası
11 leziz sandviç tarifi ve besleyici sandviç tüyolarıyla, sağlıklı ve doyurucu yemeklere daha hızlı kavuşacaksınız. Dikkat edin, sayfalar sizi yoldan çıkarabilir.

VILEBREQUIN
Fondé à St-Tropez en 1971*
İSTANBUL İSTİNYEPARK - AKASYA - AKMERKEZ - ZORLU - BODRUM YALIKAVAK MARINA
* Founded in St-Tropez in 1971

Beslenme

50/Alternatif Dolmalar
Sevdiğiniz anne yemeğini lezzetli ve protein dolu bir antrenman sonrası öğününe dönüştürmek çok kolay.

52/Sağlık İçin Değiştir
Beslenme alışkanlıklarınızda yapacağınız 14 basit değişiklik, sağlıklı yeme alışkanlığının kapısını aralayacak.

56/Çikolata Gurmesi
Çikolatadan vazgeçemiyorsanız bu rehberi es geçmeyin. Bayramda nefsinize hâkim olmanız gerekmeyecek.

Fitness+Kas

46/En Mükemmel Salon
Meksika, Tulum'da yer alan spor merkezi Jungle Gym'i görünce, işi gücü bırakıp kendinizi spora vermek isteyeceksiniz. Meksika yolcusu kalmasın.

48/Jiu-jitsu Mucizesi
Hem stres atmak hem de formda kalmak istiyorsanız Brazilian jiu-jitsu tam size göre. En eski MMA sporuna bir şans verin.

Erkek Aklı

70/The Rain
Netflix'in Danimarka yapımı yeni dizisi *The Rain*, seyircinin beğenisine sunuldu. Sürükleyici ve farklı bir hikâye arıyorsanız, dizi tam size göre.

76/Babalar Günü
Babalar Günü'nde babanıza güzel bir jest yapabilmeniz için, sizlere farklı alternatiflerin yer aldığı bir rehber hazırladık.

Sağlık+Bakım

58/Yorgunluk Alarmı
İş yerindeyken hayattan soğuduğunuzu düşünüyorsanız, tükenmişlik sendromuna yakalanmış olabilirsiniz. Önleminizi alın.

62/Ölümsüzlüğe Giden Yol
Tüm vücut bağışı ve kurtarılan hayatlar üzerine etkileyici bir yazı.

64/Steroidlerin Karanlık Yüzü
Steroid almanın sandığınızdan daha kötü getirileri olabilir. Gerçeklerle yüzleşme zamanı geldi.

66/Statinler: Gerekli mi, Abartılıyor mu?
Statin kullanıp kullanmamak konusunda kararsızsanız, işte size iki uzman görüşü.

Antrenman

117/Plaja Vücuduna Geri Sayım
Artık mükemmel plaj vücudundan bir adım uzaktasınız. Son kez gayret edin, sahilde tişörte elveda deyin.

120/Bir Çift Kettlebell Yeter
Harika kaslar için ekipmana ihtiyacınız yok. Bir çift kettlebell ile tüm vücudunuzu çalıştırabilirsiniz.

Kapakta: TUĞRUL ÇAĞRI YILMAZER
Fotoğraf: UĞUR UTKU SEZER

'TWEEN

www.damattween.com

Men'sHealth®

Dünya'nın En Büyük Erkek Dergisi

YAYIN

Yayıncı
Bige Daruga Çalışkan

Genel Yayın Yönetmeni
Fatih Büyükbayrak (Sorumlu) *fatihb@groupmedya.com*

Kreatif Direktör
Halil Özbayrak *halilo@groupmedya.com*

Yazı İşleri Müdürü
Zeynep İlayda Zafer *ilaydaz@groupmedya.com*

Görsel Yönetmen
Halil İbrahim Özkömeç *haliloz@groupmedya.com*

Editör
Saide Tokuç *saidet@groupmedya.com*

Moda Editörü İrem Arkan *irema@groupmedya.com*

Katkıda Bulunanlar Uğur Utku Sezer ve Buğra Levent

MENSHEALTH.COM.TR

Yayın Yönetmeni Fatih Büyükbayrak *fatihb@groupmedya.com*
Dijital Direktör Seda Özcan *sedao@groupmedya.com*
Dijital Reklam Direktörü Mine Balkan *mineb@groupmedya.com*
Dijital Reklam Müdürü Nazlı Acar *nazlia@groupmedya.com*
Dijital Proje Yöneticisi Özge Özcan Kurt *ozgek@groupmedya.com*
Online Reklam Rez. Selim Altınkaynak *selima@groupmedya.com*

MEN'S HEALTH TÜRKİYE / Yerel Süreli Yayın
GROUP MEDYA VE BİLGİ TEKNOLOJİLERİ A.Ş.
GÜLBAHAR MAH. CEMAL SAHİR SOK.
PROFİLO AVM NO:33 ŞİŞLİ/İSTANBUL
Tel: 0 (212) 224 93 30 (pbx) Faks: 0 (212) 224 86 46
E-posta: *info@groupmedya.com*
İMTİYAZ SAHİBİ: GROUP MEDYA VE BİLGİ TEKNOLOJİLERİ A.Ş. ADINA, NEVZAT ÇALIŞKAN

Dergide yer alan yazı ve fotoğrafların tüm hakları MEN'S HEALTH TÜRKİYE dergisine, yayınlanan ilanların sorumluluğu ilan sahiplerine aittir. MEN'S HEALTH TÜRKİYE'den izin alınmaksızın tümüyle ya da kısmen kullanılamaz. MEN'S HEALTH TÜRKİYE, basın ve yayın ilkelerine uymayı taahhüt eder.

REKLAM SATIŞ VE PAZARLAMA
Group Medya ve Bilgi Teknolojileri A.Ş.
Reklam Grup Başkanı
Gürhan Gezer *gurhang@groupmedya.com*
Reklam Grup Başkan Yardımcısı
Işıl Baysal Turan *isilb@groupmedya.com*
Reklam Direktörleri
Nurol Ceylan *nurolc@groupmedya.com*
Deniz Toz *denizt@groupmedya.com*
Reklam Koordinatörleri
Nilüfer Araç *nilufera@groupmedya.com*
Funda Gökgündüz *fundag@groupmedya.com*
Reklam Müdürleri
Ödül Soydan *oduls@groupmedya.com*
Özhan Başaran *ozhanb@groupmedya.com*
Event ve Özel Projeler Direktörü
Ebru Döner *ebrud@groupmedya.com*
Rezervasyon Müdürü
Ender Parlar *enderp@groupmedya.com*
Rezervasyon ve Ar-Ge Müdürü
Seyhan Erat *seyhane@groupmedya.com*
Reklam Teknik Müdürü
Mesut Öztürk *mesuto@groupmedya.com*
Adres: Halaskargazi Cd. No: 145/4 Şişli İstanbul
Tel: 0 (212) 219 19 32 Faks: 0 (212) 219 13 43

ABONE VE ESKİ SAYILAR
Betül Gökçe *betulg@groupmedya.com*

KURUMSAL ABONELİK FİYATI 14 TL

DERGİ ABONELİĞİ HESABI
Hesap adı: GROUP MEDYA BİLGİ VE TEKN. TİC. A.Ş
TEB KAĞITHANE ŞB.
TR96 0003 2000 0000 0023 5443 61

BASKI Turkuvaz Haberleşme ve Yayıncılık A.Ş.
Tel: 0 (216) 585 90 00 *www.turkuvazmatbaacilik.com*
DAĞITIM Turkuvaz Pazarlama Dağıtım A.Ş.
BASKI YERİ VE TARİHİ İstanbul, Mayıs 2018

PUBLISHED BY HEARST COMMUNICATIONS, INC.

STEVEN R. SWARTZ President & Chief Executive Officer
WILLIAM R. HEARST III Chairman
FRANK A. BENNACK, JR. Executive Vice Chairman
CATHERINE A. BOSTRON Secretary
CARLTON CHARLES Treasurer

HEARST MAGAZINES DIVISION

DAVID CAREY President
MICHAEL CLINTON President, Marketing and Publishing Director
TROY YOUNG President, Digital Media
JOANNA COLES Chief Content Officer
DEBI CHIRICHELLA Senior Vice President, Chief Financial Officer
GILBERT C. MAURER, MARK F. MILLER Publishing Consultants

GLOBAL EDITIONS

KIM ST. CLAIR BODDEN Senior Vice President/ International Editorial Director

HEARST MAGAZINES INTERNATIONAL

DAVID ZINCZENKO
Editorial Director

SIMON HORNE
SVP/Managing Director Asia Pacific & Russia

RICHARD BEAN
Director of International Licensing and Business Development

KIM ST. CLAIR BODDEN
SVP/Editorial & Brand Director

CHLOE O'BRIEN
Deputy Brands Director

SHELLEY MEEKS
Executive Director, Content Services

ULUSLARARASI EDİSYONLAR/ EDİTÖRLER

ALMANYA Wolfgang Melcher
AVUSTRALYA Luke Benedictus
B. KRALLIK Toby Wiseman
BREZİLYA Sergio Xavier
BULGARİSTAN Vladimir Konstantinov
ÇİN Gao Zhen
ENDONEZYA Nino Sujudi
FİLİPİNLER *Allan Madrilejos*
FRANSA Patrick Guerinet
GANA Godfred Akoto Boafo
GÜNEY AFRİKA Jason Brown
HIRVATİSTAN Kresimir Sego
HİNDİSTAN Aroon Purie
HOLLANDA Ronald Janus
İSPANYA Jordi Martinez
İTALYA Aldo Ballerini
KAZAKİSTAN Irina Utesheva
KORE Seung Kwan Paik
MACARİSTAN Máté Pásztor
MALEZYA Eugene Phua
NİJERYA Osagie Alonge
POLONYA Aneta Martynow
PORTEKİZ Pedro Lucas
ROMANYA Mihai Ghiduc
RUSYA Maxim Semelyak
SIRBİSTAN VE KARADAĞ Ivan Radojcic
SİNGAPUR Kelvin Tan
TAYLAND Chatchawin Unhanun
TÜRKİYE Fatih Büyükbayrak
UKRAYNA Dmitry Pribytko
YUNANİSTAN Vassilis Georgakakos

LATİN AMERİKA Sergio Rodriguez
ARJANTİN
ARUBA
ŞİLİ
KOLOMBİYA
KOSTA RİKA
KURASAO
DOMİNİK CUMHURİYETİ
EKVATOR
EL SALVADOR
GUATEMALA
HONDURAS
MEKSİKA
NİKARAGUA
PANAMA
PERU
VENEZUELA

ORTA DOĞU Carlin Gerbich
BAHREYN
KUVEYT
UMMAN
KATAR
B. ARAP EMİRLİKLERİ

BLUEMINT

www.bluemint.com

ISTANBUL LONDON ROME CAPRI SANTA MARGHERITA SAINT TROPEZ JUAN-LES-PINS CESME BODRUM

Önce Zihin Gücü

Hedeflerinize ulaşmanın ilk şartı, zihinsel olarak güçlü olmanız ve de öyle kalmanız.

MEN'S HEALTH OLARAK ON YILDAN FAZLA SÜREDİR siz okurlarımıza daha sağlıklı ve fit bir yaşam konusunda rehberlik etmeye çalışıyoruz. Bu yüzden fitness her zaman dergimizin merkezinde yer alıyor. Hızla sonuç alabileceğimiz antrenmanlar, bizim için en etkili olacak beslenme stratejileri hepimizin oldukça ilgisini çekiyor. Ancak bütün bunları düşünürken belki de hepsinden önemli bir noktayı atlıyoruz. En önemli fitness hedeflerimize ulaşmak için akıllı bir antrenman programı ve beslenme planı tabii ki olmazsa olmazlarımızdan. Fakat esas mücadele bu planları belirledikten sonra başlıyor. Eğer kendinizde zorlu antrenmanlara dayanacak ve disiplinli bir beslenme planına bağlı kalacak zihinsel gücü bulamazsanız, hedefinize ulaşmanız mümkün olmuyor. Zaten spor salonlarında saatler harcamasına rağmen istediği forma ulaşamayan erkeklerin sayısının bu kadar çok olmasının da sebebi bu. Başka bir deyişle, nasıl bir antrenman planı uyguladığınız, günde kaç kalori tükettiğiniz ya da yaktığınız tabii ki önemli, ancak bunu istikrarlı bir şekilde sürdürmek ve pes etmemek için zihninizin de kaslarınız kadar kuvvetli olması gerekiyor. Yani mental olarak güçlü kalabilmek, antrenman metotlarınızdan çok daha önemli. Bu zihinsel gücü göstermenin en zor olduğu yaz aylarına girmiş bulunuyorken, size bu konuda yardımcı olabilecek bir dosya hazırladık. Bu konuda dünyada çok az insanın eline su dökebileceği sporculardan ilham almak için sayfaları çevirmeniz yeterli.

Yıllardır, bu konuda oldukça ilham veren birçok farklı sporcuyla tanışma ve onlara dergimizde yer verme şansı yakaladık. Bu isimler birçok farklı branştan sporcular ve antrenörlerdi. Hepsinin hedefleri farklı olsa da, bazı ortak noktaları var. Bu özellikleri edinmek sizin de işinize yarayacak. Bunlardan en önemlisi, bu isimlerin kendine bir tane çok zor hedef yerine daha küçük hedefler koyuyor olması. Ortada tabii ki nihai bir hedef var, ancak buna ulaşırken araya ufak ve ulaşılabilir hedefler koymak motivasyon seviyesini artıran en önemli faktör. Bu adamların ikinci bir özelliğiyse, her gün kendilerine neden bu kadar acıya katlandıklarını hatırlatıyor olmaları. Siz de motivasyonunuzu kaybettiğinizi hissettiğinizde, kendinize, koyduğunuz hedefi ve bunun için çektiğiniz acıları hatırlatın. Sonuçta bu zamana kadar gösterdiğiniz onca çaba bir hiç için olmamalı. Biz önümüzdeki ay yine sizinle olacağız ve size daha sağlıklı ve mutlu bir erkek olmanız için rehberlik etmeye devam edeceğiz. O zamana kadar hoşça kalın.

Keyifli bir ay geçirmeniz dileğiyle,

Fatih Büyükbayrak,
Genel Yayın Yönetmeni

EDİTÖRÜN SEÇTİKLERİ

ATALARIN GİBİ YAŞA
(S.36)
Kapağımızda konuk ettiğimiz Tuğrul Çağrı Yılmazer, birçok erkeğin hayalindeki vücuda sahip olmanın keyfini çıkaran bir adam. Onun hedeflerine ulaşmasını sağlayan antrenman ve beslenme stratejileri sizin de fazlasıyla işinize yarayacak.

VAZGEÇİLMEZ OL
(S.68)
Kadınların bizden ne istediğini ve beklediğini anlamak hiçbirimizin harcı değil. Bu konuda bir fikir sahibi olmamız için onların fikirlerini açık açık duymaya ihtiyacımız var. Çevrenizdeki kadınlar da bunu yapmadığına göre, sayfa 68'i çevirin ve kadınların zihinlerindeki ideal erkek figürünün özelliklerini öğrenin. Bakalım ne durumdasınız.

DÜNYA KUPASI REHBERİ
(S.85)
21. Dünya Kupası nihayet geldi çattı. Haziran'ın 15'inden itibaren bir ay boyunca tam 64 Dünya Kupası maçı bizi bekliyor. Bu keyfinizi ikiye katlamak için sizin için özel bir dosya hazırladık. Maç programı, grup incelemeleri, yıldız adayları, ilginç istatistikler... Hepsi Dünya Kupası dosyamızda.

ViewSonic

4K Ultra HD Projeksiyon ile 2018 Dünya Kupasının Keyfine Var

PX747-4K*

4K UHD | 8.3 Milyon PİKSEL | 3.500 LÜMEN

Perakende Yetkili İş Ortakları

hepsiburada.com her şey ayağına gelsin

MediaMarkt

TEKNOSA

Vatan COMPUTER

Projeksiyon Uzmanı Yetkili İş Ortakları

BoyutDijital.com "Türkiye'nin Projeksiyon Sunum ve Satış Mağazası

işte bu! İşte bu! Hayatınızı kolaylaştırır.

SunuMMarket Turkuaz Bilişim Ltd. www. sunummarket.com

www.viewsonic.com/tr

/ViewSonicTR

Detaylı bilgi için

http://4kprojeksiyon.viewsonicclub.com

* Dünya'nın ilk 3.500 ANSI lümen parlaklıklı, 1.999 usd altındaki, 3500 ANSI lümen parlaklığa sahip DLP 4K Ultra HD projeksiyon cihazları için 2018 ilk çeyrek dönemi için geçerlidir.

Men's Health'e Sorun

Siz Sorun, Biz Cevabını Bulalım

BONUS İPUCU
Bronzluğunuzun dikkatleri çekmesini mi istiyorsunuz? Stil editörü Sandra Nygaard pembe giymenizi öneriyor.

HAZIRLIK

Bronzlaşmanın kötü olduğunu biliyorum ancak görünüşünü seviyorum. Başka seçeneğim var mı?

Güneşsiz bronzlaştırıcı ürünler gelişiyor. Doğru uygulandığında, iyi bir bronzlaştırıcı size dışarıdan erkeksi bir göz alıcılık verirken, kansere davetiye çıkarmadığınızı bilmek de içinizi rahatlatır. Chicago Cosmetic Surgery and Dermatology'den Dr. Omar Ibrahim, güneşsiz bronzlaştırıcıların sırrının FDA onaylı bir içerik olan dihidrokslaseton (DHA) olduğunu ve bunun da cilde uygulandığında epidermisteki proteinlerle reaksiyona girerek cildi koyultan bir pigment ürettiğini açıklıyor. Manhattan'dan bir dermatolog olan Dr. Meghan Feely, en iyi sonuçlar için güneşsiz bronzlaştırıcıyı uygulamadan önceki günlerde cildinizi ölü hücrelerden arındırıp nemlendirmenizi öneriyor. Dirseklerinizde, dizlerinizde ve ayak bileklerinizdeki sertleşmiş derileri yumuşatın. Uygulamanın hemen öncesinde, vücudunuzu tüm deodorant ve kremlerden temizlemek için duş alın ve kendinizi tamamen kurulayın. Ayaklarınızdan başlayıp yukarı doğru çıkarak uygulayın. Ardından avuçlarınızın lekelenmemesi için ellerinizi yıkamayı unutmayın. Yandaki seçenekler, iki ila 10 gün dayanıyor. Ayrıca unutmayın, hâlâ güneş kremi kullanmak zorundasınız.

PÜSKÜRTÜN
Bioderma Photoderm Autobronzant
Hemen kuruyan ve dağılmayan yapısıyla aşamalı olarak doğal bronzluk sağlar. Suya dayanıklıdır ve kıyafetlerde iz bırakmaz.
79,50 TL, n11.com

KÖPÜKLEYİN
Avon Sun+ Güneşsiz Bronzlaştırıcı Köpük
Tropik kokusuyla bu ürün, yapış yapış bronzlaştırıcılardan hoşlanmayıp köpüğün dokusunu sevenler için oldukça uygun.
32 TL, avon.com.tr

BOYAYIN
St. Tropez Self Tan Express Face Sheet Mask
Bronzlaştırıcı kâğıt maskesi! Yaklaşık 3 günlük kalıcılık sunar. Kâğıt maskesinin ne olduğunu bilen erkekler için ideal.
64,43 TL, asos.com

SİLİN
Solait Self Tan Wipes
Bir-iki adeti tüm vücut için yeterli olan bu mendiller, hafif ve çabuk kuruyan bir özelliğe sahip ve oldukça kullanışlı. Seyahatleriniz için vazgeçilmez bir ürün.
5,99 TL, m.watsons.com

SPREY TABANCA KULLANIN
Tüm Vücut
Kalıcılığı 10 güne kadar sürüyor. Bu alanda uzman bir solaryum salonunda işlemi yaptırabilirsiniz.

SPREYLEYİN
Bronzlaştırma kabini
Tam bir bronzluk için gözlerinizi kapayın ve ağzınızı sımsıkı kapalı tutun. (FDA'nın uyarısı, DHA'nın solunmasının zararlı olduğu yönünde.) Bir haftaya kadar kalıcıdır.

Boğaz'ın tüm renkleri
yeni Boğaziçi Koleksiyonu'yla
LCW Jeans'te
LCWAIKIKI
lcwaikiki.com
#jeanarnavutköy #jeanboğaziçi #jeanemirgan #jeankadıköy #jeankuruçeşme
#jeanbeykoz #jeaneminönü #jeankabataş #jeankaraköy #jeanyeşilköy

BESLENME

Ne zaman alkol tüketsem kötü besleniyorum. Bunu nasıl durdurabilirim?

Eğlenmeye çıkmadan önce bir şeyler yiyin. Henüz ayıkken alınan önlemler işe yarayabilir. "Kötü" beslenmekle kastettiğinizin, tatlı, tuzlu, kalori yüklü veya üçünü de kapsayan yiyecekler olduğunu farz edelim. Otuz yıldır yeme ve içme davranışları üzerinde çalışan Birleşik Krallık'tan deneysel psikolog Martin Yeomans, bunların tam olarak insanların doğuştan düşkünlüğü olan yiyecekler olduğunu belirtiyor. Alkol, "dikkatli sen"i "kendini bilmeyen sen"e dönüştürür ki bu da yiyeceklere direnmenizi zorlaştırır. Yeomans, alkolün iştah üzerinde doğrudan farmakolojik etkisinin olduğunu öne süren kanıtlar bulunduğunu dahi söylüyor. Boston Üniversitesi'nden beslenme ve diyet uzmanı Joan Salge-Blake, dışarı çıkmadan önce biraz kabuklu yemişler veya avokado yemenizi öneriyor. Sağlıklı yağlar, karbonhidratlara kıyasla midenizde daha uzun süre kalır ve vücudunuzun alkolü sindirmesini önler. Sonuç olarak, muhtemelen daha temkinli yemek seçimleri yapmanıza yardımcı olur. Bara gittiğinizde alkol ile su veya maden suyunu dönüşümlü olarak için. Açlığınız buna rağmen baş gösterirse de patlamış mısır yiyin. Hacmi sayesinde çabuk bir şekilde doymuş hissedeceksiniz, böylece kötü beslenmek için midenizde çok yeriniz kalmayacak.

İLİŞKİLER

Eşimi tek gecelik bir ilişkiyle aldattım. Ona söylemeli miyim?

Neden söylemek isteyesiniz ki? Ciddiye almadığımızı düşünmeyin, bu soruya vereceğiniz cevap karar vermenizi sağlayacak. Psikolog Dr. Les Parrott, suçluluk duygunuzu hafifletmek içinse hayır, muhtemelen söylememelisiniz, diyor. Güvenilir birine veya bir terapiste itirafınızı yapın. Ardından kendinize eşinizi neden aldattığınızı sorun. Cinsel anlamda ihmal edilmiş veya hayal kırıklığına uğramış gibi mi hissediyordunuz? Eşinizden intikam mı almaya çalışıyordunuz? Gerçeği itiraf etseniz de etmeseniz de, bu hisleri eşinizle paylaşın. Örneğin, "İlişkimizin olabilecek en iyi halde olmasını ve nasıl daha iyi bir eş olacağımı bilmeyi istiyorum," deyin. Bu, her şeyi paylaşması için onu teşvik edecektir. Ancak yeniden aldatabileceğinizi düşünüyorsanız, partnerinizin sağlığı tehlikedeyse ya da kendisinin öğrenme ihtimali varsa, itiraf edin. Örneğin, "Sana üzücü bir şey söylemem gerekiyor. Başlamadan önce seni sevdiğimi ancak bir hata yaptığımı söylemek istiyorum," deyin. Kendinizi hazırlayın. Bu ona acı verecektir. Ancak aynı zamanda ilişkinizde sağlıklı bir gelişmenin de yolunu açabilir.

SAĞLIK

Koltukta uyuyakalmak kötü müdür?

Asıl kötü olanı söyleyelim: TV karşısında uyuyakalıp gece 2'de uyanarak yatağa sıvışmak. İlk olarak, bu şekilde geçirdiğiniz saatler pek işe yaramıyor. *MH* uyku danışmanı Dr. W. Christopher Winter, "TV'nin sesi ve ışığı, derin uykuda cehennemi yaşatır," diyor. İkinci olarak ise bunu çok sık yaparsanız, yatak odası yerine koltuğu uyuma alanı olarak görmesi için beyninizi eğitmiş olursunuz. Doğru şekilde kestirmek için süreyi 20 dakikada tutun ve ideal olarak bunu gece 2'den önce yapın. Kilit nokta tutarlılıktır. Yanlış zamanda uyuyakalacağınızı mı hissettiniz? Ayağa kalkın ve aydınlık bir alana çıkın.

SAĞLIK

Ailenin tıbbi geçmişinin önemli olduğunu biliyorum ama kime sormalıyım ve ne sormalıyım? Ayrıca ne kadar geriye gitmeliyim?

En önemli olanlar ebeveynler, kardeşler ve çocuklardır. Ardından ebeveynlerinizin ailesi, yani büyük anne ve büyük babalar, teyzeler, halalar, amcalar, dayılar, kuzenler, yeğenler vb. ile yarı kardeşler gelir. Johns Hopkins'ten genetik ve kalıtsal hastalıklar uzmanı Dr. Joann Bodurtha, bu hassas bir konu olduğundan, ilk olarak irtibat halinde olduğunuz akrabalarınızla başlamanızı öneriyor. Konuyu aile toplaşmalarında, özellikle de ölüm konusunun ön planda ve merkezde olduğu durumlar olan cenazelerde açabilirsiniz. Genel sorularla giriş yapın. (Ailemizin tıbbi geçmişi hakkında konuşalım mı? Bilmem gereken, tekrarlayan bir hastalık durumu var mı?) Devam ettikçe daha özel ve kişisel sorular sorun. Kalp hastalıkları, diyabet, hipertansiyon, kolesterol ve kansere ek olarak olağandışı ve açıklanamayan durumlar hakkında bilgi alın.
Biri hastalandığında veya akrabalarınız hayatını kaybettiğinde yaşlarını not alın. Ayrıca atalarınız hakkında sorular sorun çünkü bazı riskler etnik kökenle bağlantılıdır. Avrupa kökenli Aşkenazi Musevileri'nin bazı genetik hastalıklara yakalanma oranı daha yüksektir.

BABALIK

Oğlum sürekli bilgisayar oyunları oynuyor. Dışarı çıkmasını nasıl sağlayabilirim?

Basit: Onunla birlikte dışarı çıkın. *Doğadaki Son Çocuk*'un yazarı Richard Louv, doğada zaman geçirmenin asla ceza olarak görülmemesi gerektiğini söylüyor. Bu yüzden, kendinizi dizüstü bilgisayarınız ve telefonunuzdan ayırın ve ailenizle zaman geçirebileceğiniz açık hava etkinlikleri planlayın. Ayrıca, video oyunları için sınırlar koyun. Oxford Üniversitesi'nde yapılan bir çalışma, oyun oynama saatlerini bir saat veya daha kısa bir süreyle sınırlamanın çocukları daha sosyal bireyler yaptığını gösterdi. Center for Internet Addiction'ın kurucusu Psikolog Dr. Kimberly Young, unutmayın, yetkili olan sizsiniz, diyor. Anlaşmazlıkları önceden sonlandırmak için buzdolabınıza bir oyun programı asın.

FITNESS

Deliler gibi spor yapıyorum ama hâlâ kaslı bir görünüme sahip değilim. Neyi yanlış yapıyorum?

Deliler gibi çalışmak kulağa iyi geliyor ancak "zekice" çalışıyor musunuz? *Men's Health* fitness editörü Ebenezer Samuel (Sertifikalı Güç ve Kondisyon Uzmanı), kaslı bir görünüme sahip olmanın birkaç HIIT dersine katılmaktan fazlasını gerektirdiğini belirtiyor. Yoğun çalışan bazı sporcular, dinlenmek için bir günlerini ayırmaya katlanamıyor ve yeterince uyumuyor. Ancak kaslarınız uyku sırasında gelişiyor ve dinlenme günleri bir sonraki antrenmanınızda daha fazla ağırlık kaldırmanızı sağlıyor. Bunu bir deneyin ve bir planınız olsun. İşte, sizin için kolay bir plan: Hafta boyunca bu sıraya göre şu antrenmanları yapın: Çekiş hareketleri (row'lar ve barfiksler, aynı sırayla), itiş hareketleri (şınavlar, bench press'ler, skullcrusher'lar), bacak hareketleri (squat'lar, lunge'lar), çekiş hareketleri, itiş hareketleri. Hafta sonları dinlenin.

SAĞLIK

LİSTERİYA SALGINLARINDAN BİRİNDE ÖLME OLASILIĞIMIZ NEDİR?

Düşük. CDC'nin tahminlerine göre ABD'de yıllık olarak sadece 1.600 listeriya zehirlenmesi görülüyor ve 260 ölüm yaşanıyor. Aslına bakarsanız, araç kazasında ölme ihtimaliniz listeriyaya göre 1.000 kat daha fazla. Endişeleniyorsanız çiğ brüksel lahanasından, pastörize edilmemiş yumuşak peynirlerden (brie) ve iki haftadan uzun süre buzdolabınızda kalan şarküteri et ürünlerinden (iğrenç) kaçının. Kemerlerinizi bağlamayı da unutmayın!

12

Bisiklet sürdüğünüz her saat için pedallarda ayakta kalmanız gereken minimum süre (dakika). *Journal of Urology*, bu sayede genital bölgede uyuşma ihtimalini azaltacağınızı bildiriyor. Ayrıca, gidonu ve hatta onunla birlikte bisiklet selesini de yükseğe ayarlamanız, seleden kaynaklanan ağrıları önlemenize yardımcı olacaktır.

SAHİDEN LEZZETLİ

Tavuk Butları + Mandalinalar + Yeşil Zeytinler

Tavuk etinin kalorisi yüksektir ama mandalinanın tatlı asidi yağı deler geçer. Zeytinlerin tuzu, turunçgil aromasını vurgular. Fırınınızı 190°C'de önceden ısıtın. Büyük, hafifçe yağlanmış döküm tavayı orta ateşe koyun ve baharatlanmış iki tavuk budunun (tercihen derisiyle beraber) yüzeyini kızartın. Tepsiye alıp üzerine yuvarlak şekilde dilimlenmiş 2 mandalinayı ve yine halkalar halinde doğranmış yarım bardak büyük yeşil zeytini ekleyin. Tepsiyi fırına verin ve tavuğun iç sıcaklığı 75°C olana dek pişirin.

FİTNESS

Gelecek ay 2,5 km rakımda doğa yürüyüşü yapacağım. İklime nasıl alışabilirim?

Sıcaklığı artırın. Hipertermik antrenman, uzun zamandır kardiyovasküler sağlığı geliştirmesiyle biliniyor ve yeni araştırmalar, bu antrenman türünün yüksek rakımlar için de çapraz tolerans oluşturduğunu gösteriyor. Londra'daki Brunel Üniversitesi'nin Centre for Human Performance merkezinden Dr. Oliver Gibson, "Hücresel düzeyde zorluk, sıcaklıktan veya düşük oksijenden de gelse zorluktur," diyor. Vücudunuz, alyuvarlarınızı güçlendiren ve kaslarınıza ekstra oksijen taşımak için kan akışını geliştiren "ısı şok proteinleri" oluşturarak yoğun sıcaklığa tepki verir. Yüksekliğe uyum sağladığınızda gerçekleşecek olan da tam olarak budur. Gibson, en iyi sonuçları günde 30 dakika boyunca, 10 gün üst üste (her antrenmandan sonra sıcakta 30 dakika dinlenerek) 38°C sıcaklıkta spor yapanlarda görüyor. Antrenman bisikletinizi ısıtıcısı olan küçük bir odaya koyabilirsiniz ya da koşmadan önce kat kat giyinebilirsiniz. Araştırmalar bu şekilde de benzer faydalar görebileceğinizi ileri sürüyor. Sıcak çarpması belirtilerini (olağandışı derecede hızlı kalp atışı veya nefes alma, terleyememe, baş dönmesi, mide bulantısı) fark ederseniz durun, sıvı alın ve soğuk bir duşa veya banyoya girin.

ERKEK AKLI

Botoks yaptırmayı düşünüyorum. Bilmem gerekenler nedir?

Başlangıç olarak, hesap bakiyeniz. Botoks işlemleri, tedavi edilmesini istediğiniz bölgelerin (yüz veya koltukaltı olmak üzere) sayısına göre değişiyor ancak genellikle 500 ila 1800 TL arası bir rakamdan söz etmek mümkün. Kalıcılığı ise üç ila beş ay sürüyor. Yalnızca TV muhabirleri değil, erkeklerin birçoğu bu işlemi yaptırıyor. 10 işlemden biri erkekler üzerinde uygulanıyor. Mount Sinai'nin dermatoloji departmanından kozmetik araştırma başkanı Dr. Joshua Zeichner, "İşyerindeki daha genç adamlarla yarışına devam etmeye çalışan finans sektöründen birçok erkek görüyorum," diyor. Botoks, yüz kaslarınızın büzülmesini engelleyen bir nörotoksindir. Bu nedenle işin ucuzuna kaçmayın, yoksa düşük göz kapakları veya "donuk" bir ifade riskiyle karşı karşıya kalırsınız. Erkekler üzerinde çalışma deneyimi olan lisanslı bir dermatolog veya estetik cerrah bulun. Aksi takdirde, fazla kavisli, feminen kaşlarla baş başa kalabilirsiniz.

ERKEK AKLI

BULAŞIK MAKİNEMİ TEMİZLEMELİ MİYİM?

Belki. Mantar ve bakteriler, su, yemek partikülleri ve hatta evcil hayvanlar aracılığıyla bulaşık makinenize sızabilir. Ayrıca bazıları sıcaklık ve deterjanlardan sağ çıkabilir. Danimarka ve Belçika'daki bilim adamları, özel konutlardaki 24 bulaşık makinesinin lastik contalarından örnek aldığında, her birinde potansiyel olarak patojenik olan mantar ve bakteriler buldu. Bu mantar ve bakteriler, bulaşık makinesi buharını solumaları durumunda kistik fibrozisi veya kronik hastalıkları olan insanlar, çocuklar ve yaşlılar için zararlı olabilir. Bu nedenle, makinenizi yüksek sıcaklıklarda çalıştırın ve her yıkamanın ardından lastik contayı silin.

SUMMER
SPECIAL PRICE

~~11.400€~~

9.900€

STARTER PACK **WIRELESS EMS** SYSTEM

AQ8 BY EMS
Wireless Multiuser System®

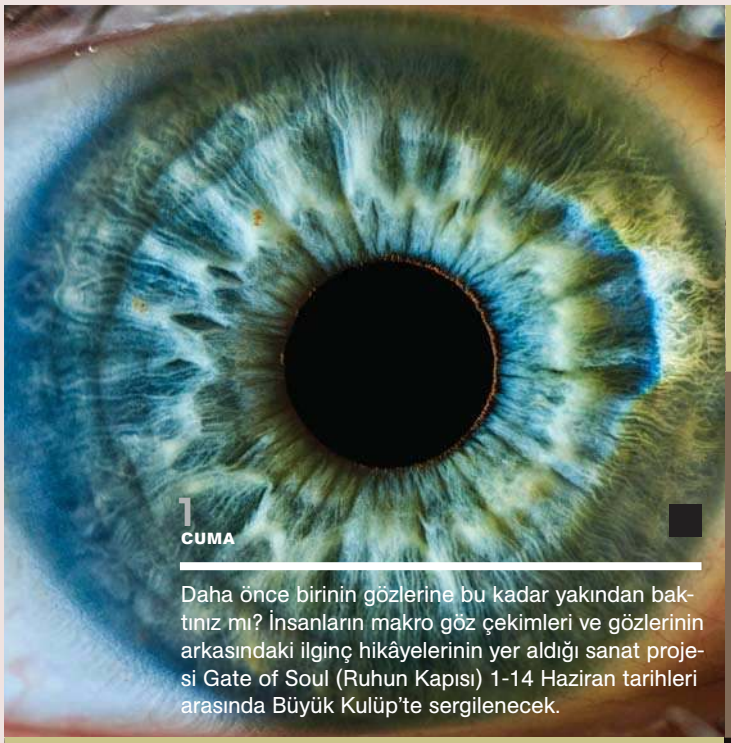
letsfit®

0850 888 50 50

letsfitturkiye www.aq8turkiye.com www.letsfit.com.tr info@letsfit.com.tr

Ajanda Haziran 2018

Bu rehbere göz atmadan plan yapmayın!



1 CUMA

Daha önce birinin gözlerine bu kadar yakından baktınız mı? İnsanların makro göz çekimleri ve gözlerinin arkasındaki ilginç hikâyelerinin yer aldığı sanat projesi Gate of Soul (Ruhun Kapısı) 1-14 Haziran tarihleri arasında Büyük Kulüp'te sergilenecek.

3 PAZAR

İKSV tarafından gerçekleştirilen 46. İstanbul Müzik Festivali kapsamındaki "İstanbul'un Ezgileri" konserinde, Türk, Yunan, Makedon, Ermeni, Süryani, Sefarad, İbrani, Afgan geleneksel müziklerinden seçmeler, saat 18:00'da Kapalıçarşı'da hayat bulacak. Buram buram tarih kokan bu enfes konseri sakın kaçırmayın!

9 CUMARTESİ

Bugün 100'den fazla ülkede kutlanan ve Belgin Aksoy Berkin tarafından hayata geçirilen "Global Wellness Day", 9 Haziran'da 7. kez kutlanacak. Ücretsiz olan etkinlik, toplumsal farkındalık yaratmak ve hayatında sağlıklı ve etkili bir değişiklik yapmak isteyen herkesi KüçükÇiftlik Park'a davet ediyor.

15 SALI

14 Haziran'da start alacak Dünya Kupası'nın henüz ikinci gününde heyecanlı bir İberya derbisi bizi bekliyor. Hedefi final olan iki güçlü takım Portekiz ve İspanya, saat 21:00'da Sochi'de kozlarını paylaşacak.

17 PERŞEMBE

Franz Kafka'nın klasikleşmiş eseri Dava, İngiliz yazar Tom Basden'in kara mizah yüklü uyarlamasıyla sahneleniyor. Oyuncu kadrosunda Mert Fırat, Didem Balçın, Onur Dilber ve Özgün Aydın'ın yer aldığı Joseph K. DasDas'da tiyatroseverleri bekliyor.

22 SALI

2000 senesinde kurulan Blues-Mobil Swing/Jump Blues ile yola çıkan Can Gox, daha sonra seslendirdiği beste ve yorumları ile dizi ve filmlerde, özellikle de Kaybedenler Kulübü filminde duyuldu. Can Gox, 22 Haziran Salı akşamı saat 22:30'da Moda Kayıkhane'de sahne alacak.

BFiXX protein

güvenli etkili leziz

Manufactured by VYDEX

ESTABLISHED 1988 GREAT BRITAIN

Her Servis:

- BCAA 5g.
- Whey izolat 6g
- Yumurta albumin 1.5g
- Whey konsatre 13.5g
- Kasein 4g

4 in One Whey Protein 2250gr. Çikolata aromalı

Bfixx 4 in ONE, toplamda dört çeşit protein tozunu bir arada içermektedir. İçeriğindeki yüksek oranlı whey konsantresi ve izolatı ile kas yapılanmasına yardımcı olurken, kasein ve yumurta proteini ile de antreman sonrası oluşan yıkım ve onarım ihtiyacınızı karşılamaya yönelik komple bir protein tozudur..

Güvenilir mi?

4 in ONE dünyanın en büyük destek gıda üreticilerinden olan, tüm kalite ve hijyen sertifikalrına sahip VYDEX CORP. tarafından üretilmektedir.

Ekonomik mi?

4 in ONE içeriğinde %54 whey konsantresi, %46 oranında daha maliyetli olan izolat, kasein ve yumurta proteinleri vardır. Düşük maliyetli soya proteini içermemektedir. Bu içerik dahilinde 4 in ONE emsallerine göre ekonomik bir üründür.

Lezzetli mi?

İçim esnasında son derece lezzetli olan 4 in ONE, içim sonrasında da ağızda kötü bir tat bırakmamaktadır.

Enerji ve Besin Öğeleri Energy and Nutritional Facts	100g için Per 100g	1 Porsiyon (1 kaşık/30g) için Per Serving
Enerji/Energy	1588kj/380kcal	476kj/114kcal
Yağ/Fat	3,9g	1,2g
Doymuş Yağ/Of Which Saturates	0,4g	0,1g
Karbonhidrat/Carbohydrates	6,2g	1,8g
Şeker/Of Which Sugars	4,3g	1,3g
Lif/Fibre	1,0g	0,3g
Protein/Protein	83,9g	25,1g
Tuz/Salt	0,1g	0,03g

- 60g. %40 protein oranı
- 1 sandviç 24g. protein
- Düşük karbonhidrat ve şeker
- İtalyan kalitesi ve lezzeti
- Çikolatalı

- 60g. %50 protein oranı
- 1 bar 30g. protein
- Düşük karbonhidrat ve şeker
- Gluten içermez
- İtalyan kalitesi ve lezzeti
- Çikolata badem aromalı

2 BAR HEDİYELİ BFİXX BOX LİMİTLİ SAYIDA

15 DAKİKADA YAĞ YAKIN VE BEYNİNİZİ KORUYUN

İşyerinde geçirdiğiniz zor bir gün, içinizi karartmaktan daha kötüsünü yapabilir. Yüksek düzeydeki stres hormonu kortizol, kısa süreli hafızanızla oynayabilir ve unutmayı tercih edeceğiniz bir haftayı gerçekten de unutmanıza neden olabilir. Ancak çözümünüz ayakkabılarınızı giyip yollara düşmek ve dertleri geride bırakmaksa, kendinizi kandırıyorsunuz demektir.

North Florida Üniversitesi'nde yapılan bir çalışmaya göre, çıplak ayakla koşmanın, işleyen belleğiniz için en iyi Nike Air Zoom'larınızın bile size sunamayacağı faydaları var. Çalışmada, 18-44 yaşlarındaki katılımcılara hızlı bir hafıza testi yapıldı ve ardından 15 dakika boyunca ayakkabısız olarak koşmaları istendi.

Daha sonraki testlerde, ayakkabısız ekiptekilerin hatırlama güçlerinde yüzde 16 artış görülürken, antrenman kıyafetleri giyen kesimde hiçbir değişiklik gözlemlenmedi.

Tabii ki çıplak ayak tabanlarınızla evinizin etrafındaki yolları turlamanız kötü bir fikir. Ancak pazar koşunuzu bozulmamış bir park veya şehrinizdeki bir futbol sahasına taşımak zekice olacaktır. Üstelik çimenler üzerinde koşmak sadece mesafe başına yaktığınız kalorileri artırmakla kalmıyor. Floridalı bilim insanları, çıplak ayakla koşmanın getirdiği "dokunsal ve propriyoseptif gereksinimlerin" beyninizdeki etkinliği artırıp enerji depolayarak sizi gelecek haftaya hazırladığını da iddia ediyor.

En azından, antrenman kıyafetlerinizin nerede olduğunu hatırlamak zorunda kalmayacaksınız.

GYMFIT

by esjim SPORTS

daha fazla,
daha kolay spor

'Yaza Merhaba'

SPOR FIRSATINI YAKALA!

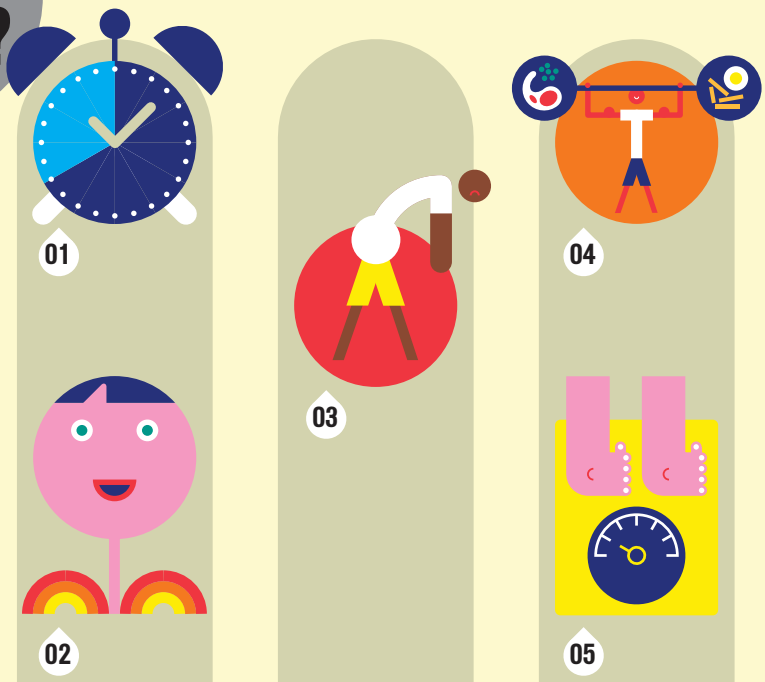
ESKİŞEHİR, İSTANBUL, ANKARA, BURSA

www.gymfit.com.tr

NE OLUR?

Günde İki Öğün Yersem

Ara ara oruç tutarak, daha az yiyip daha çok kazanın. Ümit verici bir kilo verme yöntemi ve daha iyi bir sağlık için favori bir beslenme yöntemi.



01 ACEMİ ŞANSI

Intermittent fasting'in (aralıklı oruç tutma) en popüler şekli olan 16:8 diyeti, 16 saatlik bir zaman diliminde oruç tutup, kalorilerinizi kalan sekiz saatlik süre içerisinde iki öğünde almanızdır. Faydalarını anında görürsünüz. Antrenör ve *The 2 Meal Day* kitabının yazarı Max Lowery, kahvaltınızı ertelemenin, yüksek miktarda bulunması yağ kazanımıyla ilişkilendirilen kortizol hormonunun düşmesine neden olacağını ve uzun vadede kilo vermenizi kolaylaştıracağını söylüyor.

02 ZAMANA BIRAKIN

Lowery, bir günün sonunda vücudunuzun biraz afallayabileceğini söylüyor. Oruç tutmak açlık hormonu olan girelini yükseltir ve bu da sizin halsiz, yorgun ve sinirli olmanıza yol açar. Biraz sabredin. Bir hafta içinde girelin seviyeniz normale dönecektir ve böylece başka hormonal değişiklikler de devreye girince tuttuğunuz orucun faydalarını hissedeceksiniz. Kısa süreli orucun fizyolojik bir dezavantajı bulunmamakla beraber, başarılı bir diyet için ona uzun süre sadık kalmanız gerekir. Intermittent fasting'e alışmak zaman alacaktır.

ÖĞLENE KADAR AÇ KALARAK İKİ KATI KİLO VEREBİLİRSİNİZ.

03 DİRENİŞE KATIL

Birkaç saatte bir yemek yediğinizde, neredeyse günde 5 kez gibi bir sıklıkla, vücudunuz insülinle dolup taşar. Kendinizi iki öğünle sınırlarsanız insülin duyarlılığınız artacaktır. Kısa vadede, bu durum karbonhidratların yağ olarak depolanmaktansa direkt kaslarınıza gitmesine yardımcı olur, diye açıklıyor Lowery. Böylece daha hızlı kazanımlar elde edersiniz. Ayrıca bu süreç, tip 2 diyabete yakalanma riskinizi de düşürür.

04 KİMYASAL ÇEKİM

İkinci haftada hissedeceğiniz bir başka fayda ise, kasların büyümesini, kemik yoğunluğunu ve kıkırdakları geliştiren ekstra doz büyüme hormonudur. Bu hormon, depolanmış yağları yağ asitlerine dönüştürerek, hızlı karbonhidratların yerine yakıt olarak kullanılmasını sağlar. Bu da gün içinde daha stabil bir enerji seviyesi demektir ve öğleden sonra vuran uyuşukluk için kafeinden medet ummanızı engeller.

05 UZUN MESAFE KOŞUCUSU

Tüm diyetlerin başarısı, sürdürülebilirliklerine bağlıdır. Daha uzun süreler oruç tutabilmek sabır ve alışkanlık işidir. Ancak intermittent fasting, kalori alımını sınırlamanız için basit bir yol sunar. Bazal metabolik hızınızı ölçün (her gün dinlenme halindeyken yaktığınız kalori miktarı) ve bundan 500 kcal çıkartın. Bu sonucu veren iki öğünlük bir menü hazırlayın, bu sayede her hafta yarım kilo verebilirsiniz. Tıka basa yemeyi özleyebilirsiniz ama göbeğinizi özlemeyeceğinizi garanti ederiz.

Yazı: Ted Lane, İllüstrasyonlar: Peter Grundy

Sağlıklı Kilo Kontrolünde Bitkilerin Gücünden Faydalanın

Kilo vermede zorlanıyorsanız, mide-bağırsak problemleri yaşıyorsanız, daha sık hastalanıyorsanız ya da sürekli yorgun hissediyorsanız, detoks yaparak arınmaya bir şans verme zamanınız gelmiş demektir.

Yaz ayları gelmesine rağmen istediği oranda kilo veremeyen erkeklerin sayısı hiç de az değil. Bununla birlikte kronik yorgunluk, sindirim problemleri gibi sorunlar yaşayanların sayısı da her geçen gün artıyor. Yaz aylarına girerken bu problemleri geride bırakmak için bir aylık bir detoks kürüne ne dersiniz?

Avrupa'nın fitoterapi alanında lider firması Arkopharma laboratuvarları tarafından geliştirilmiş Lipofeine Slim Expert, bu konuda imdadınıza yetişiyor. Detox, Burner ve Block olmak üzere birbirini izleyen 10'ar günlük 3 kürden oluşan bu kür, bir ayda toksinlerden arınmaya, kilo vermeye ve daha zinde hissetmeye yardımcı oluyor.

LIPOFEINE Slim Expert DETOX 40 KAPSÜL

Lipofeine Slim Expert Detoks, özel formülüyle toksinlerden arınmanızı ve sağlıklı kilo vermenizi sağlıyor. İçerisinde yer alan yeşil çay, karahindiba, siyah turp ve ananas, vücuttaki ödem ve toksinlerin atılmasına yardımcı oluyor. Özellikle yeşil çay, içinde bulunan kafein bileşenleriyle toksinlerden kurtulmanızı sağlarken, C vitamini açısından zengin siyah turp, antioksidan özelliğinin yanı sıra karaciğer sağlığını koruyor. Yine Slim Expert detoks kürünün içerisinde yer alan enginar bağırsakların daha düzgün çalışmasını sağlıyor. Karabiber ise metabolizmanızın daha hızlı çalışmasına yardımcı oluyor. B6 Vitamini açısından da oldukça zengin olan Lipofeine Slim Expert Detoks'u sabah akşam ikişer kapsül olmak üzere 10 gün süreyle uygulamanız öneriliyor.

LIPOFEINE Slim Expert BURN 20 KAPSÜL

İçeriğindeki guarana ve mate bitkileri spor performansınızı artırır ve yağ yakımınızı hızlandırmaya yardımcı olur. Yine bu kürde yer alan karabiber de metabolizmayı hızlandırmaya, vücudumuzda depolanmış yağların atılmasına ve kilo vermenize destek olur ve daha tok hissetmenizi sağlar. İçeriğinde yer alan kafein maddesi kilo kaybını desteklemenin yanı sıra zihinsel performansı da artırıyor ve kilo verme sırasında oluşan yorgunluk problemini azaltıyor. Lipofeine Slim Expert Burn'ü sabah akşam birer kapsül almak üzere 10 gün süreyle uygulamanız öneriliyor.

LIPOFEINE Slim Expert BLOCK 45 KAPSÜL

İçeriğinde bulunan gimneya bitkisi ve krom pikolinat kan şekerini dengelemeye yardımcı oluyor ve tatlı krizlerinin önüne geçiyor.
Keçiboynuzu bitkisi bağırsakların düzenli çalışmasına yardımcı olurken açlık uyarıcı hormon girelin seviyesini düşürerek iştahınızın artmasını önlüyor. Ayrıca içerisinde bulunan B3, B6 ve B12 vitaminleri kendinizi daha enerjik hissetmenizi sağlıyor. Lipofeine Slim Expert Block kürünü sabah akşam ikişer kapsül almak üzere 10 gün süreyle uygulamanız öneriliyor.

BU BİR ADVERTORIAL ÇALIŞMADIR

Neden HIIT Formunuz için Bir Kayıp?

Çok yönlü olan yüksek yoğunluklu interval antrenmanların sağlığınızı hızla (sonra yavaşça, sonra hızla) kötüleştirmesine izin vermeyin. İntervaller size yalnızca acı verip hiçbir kazanç sağlamıyor olabilir.

ARTAN KARDİYOVASKÜLER FONKSİYONLAR, daha hızlı yağ yakımı ve korunan kas hacmi... Hepsine spor salonunda daha az zaman harcayarak sahip olabilirsiniz. American College of Sports Medicine'in 2018 tarihli anketinde dünya çapındaki fitness trendleri arasında ilk sıraya yerleşen yüksek yoğunluklu interval antrenmanın (HIIT) büyük bir etki bırakması hiç de şaşırtıcı değil. İhtiyacınız olan tüm egzersizi öğle yemeği aranıza sıkıştırmak, oldukça iştah açıcı bir beklenti. Ancak doğrusunu söylemek gerekirse, yağ kaybı için HIIT korkunç bir araç, hatta tüm egzersizler öyle. Tükettiğinizden daha fazlasını kaybetmek için diğer yandan iyi beslenme tercihleri yaparak kalori açığı oluşturmuyorsanız, biraz daha fazla yağ yakıyor olmanızın bir anlamı yoktur.

HIIT'in egemenliğinin daha çok pazarlamanın gücü ve insanların büyülü minimum çaba hapına ulaşma arzusuyla ilgisi var. Ancak herkese uygun tek bir antrenman, butik spor salonları tarafından ne kadar becerikli bir şekilde hazırlanmış olsa da yalnızca bir miktar fayda sağlayabilir ve hatta belki zarar da verebilir. "En iyi antrenman" diye bir şey yoktur: Yalnızca sizin hedeflerinize ve deneyimlerinize, ayrıca da iyileşme ve stres seviyelerinize en uygun antrenman vardır. Diğerine kıyasla daha az çekici olduğunu kabul ediyoruz. Eğer bir elit atlet değilseniz haftada ikiden fazla HIIT yapmamalısınız, çünkü bu antrenmanlar ciddi çabalar gerektiriyor. Trendleri belirleyen Tabata protokolüne adını vermiş Profesör Izumi Tabata tarafından gerçekleştirilen özgün bir çalışmada, Olimpik seviyedeki denekler 20 saniye aktif, 10 saniye dinlenme şeklindeki sekiz turluk zorlu antrenmanı tamamlamalarıyla bitik düştüler. Yoğunluk budur 1. İlaç ile zehir arasındaki fark dozdur ya da bu durumda, allostatik yüklenmedir (vücudunuzdaki yıpranma). Beyniniz, fizyolojik ve nörolojik stres arasında ayrım yapmıyor. Bu yüzden işinizde baskı altındaysanız, yeterli beslenme ve iyileşme eksiğinizin olması durumunda HIIT de tek başına sizi baskı altına alacağından, kendinize bir de HIIT ile vurmak durumunuzu yalnızca alevlendirecektir 2. Vücudunuzun hayatınızdaki ve spor salonundaki stresten sonra iyileşmesine izin vermek hayati önem taşır. Deneyimli spor salonu sakinleri, bir haftalık dinlenmeden sonra daha güçlü bir şekilde geri dönmelerine her zaman şaşırırlar 3. HIIT, konunun yabancısı kişiler için çok daha zararlı olabilir. *FASEB Journal*'ın bir çalışması, yüksek yoğunluklu egzersizlerin, hücrelerinizi canlı tutmak için onlara enerji sağlayan mitokondrinin fonksiyonlarını yarıya indirdiğini keşfetti. Aynı zamanda *American Journal of Medicine,* ilk spinning derslerinden sonra deneklerde, kas liflerinin parçalanarak içeriğini kan akışına sızdırmasıyla böbrek yetmezliğine neden olduğu bir hastalık olan rabdomiyolizin görüldüğü durumlar belgeledi. HIIT'e yeni başlayanlar da tüm tatsızlıklarıyla bu antrenmanlardan tamamen vazgeçmeseler bile, yüksek sakatlık oranlarıyla karşı karşıya kalıyorlar. Derslerin çoğu, yorgunluk sağlamak için patlayıcı hareketler veya ağır yükleri programa ekliyor. Ancak 40 kişiyi sağır edici bir müzik ve tek bir antrenörle karanlık bir odaya doldurmanın, iyi teknikle spor yapmaya yardımcı olduğu söylenemez. Ayrıca, siz her ne kadar yerde bir ter havuzunda uzanırken harika bir antrenman çıkardığınızı düşünseniz de, daha düşük yoğunlukta daha güvenli bir egzersiz yaparak daha fazla fayda görme olasılığınız yüksek.

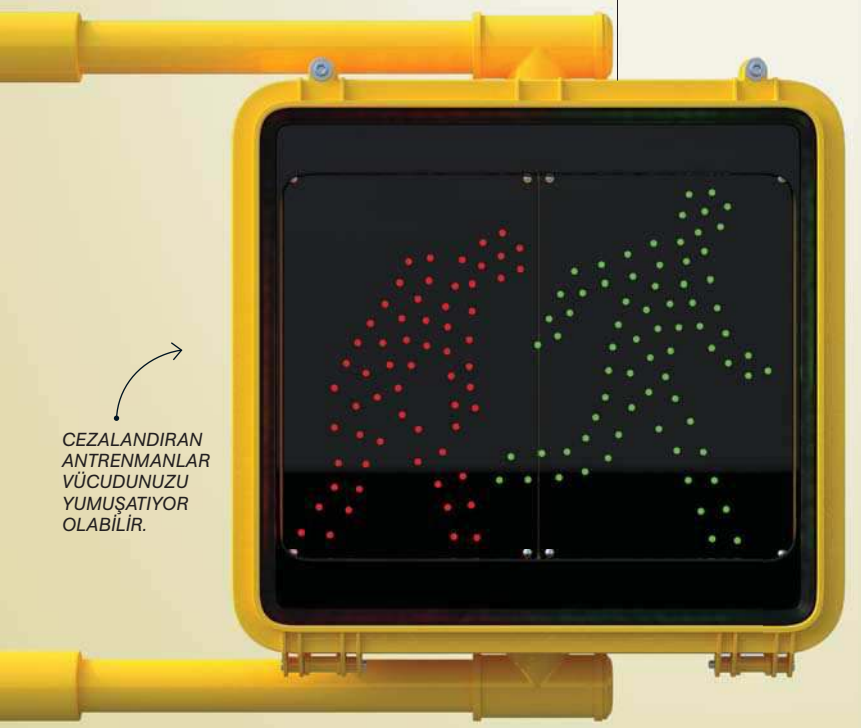
İhtiyacınız olan şey, daha yüksek kalite ve daha çok çeşitle daha fazla hareket etmek. Yoğunluk, düşünmeniz gereken son şey olmalı. Bu, sürdürülebilir sağlığa ve iyi bir forma giden en kesin yoldur. İlk olarak, ne kadar iyi squat yapabilir, yerde sürünebilir veya koşabilirsiniz? Becerilerinizi iyileştirin ve ister yük, ister tekrar sayısını artırarak veya her ikisini de yaparak işleri yokuşa sürmeden önce onları kontrol edin. Diğer bir deyişle, yürümeyi öğrenmeden önce sprint atmayın.

Şeytanla Masaya Otur!

1 YAVAŞ İLERLEME
Bir çalışma*, durağan kardiyo antrenmanının HIIT ile aynı fitness kazancını sağladığını ancak çok daha keyifli olduğunu gösterdi.

2 MUTLU DÜŞÜNCELER
Hareketsiz kişilerde hafif-orta yoğunluktaki etkinliklerin, hareketli egzersizlere oranla sağlık düzeyini daha çok iyileştirdiği kanıtlandı**.

3 YÜKÜNÜZÜ AZALTIN
Japonya'daki bir çalışmada, altı aylık antrenman düzeni sırasında 21 günlük ara veren kişiler, düzenli çalışanlarla aynı kas gelişimini gösterdi.



CEZALANDIRAN ANTRENMANLAR VÜCUDUNUZU YUMUŞATIYOR OLABİLİR.

"En iyi antrenman" diye bir şey yoktur: Yalnızca sizin hedeflerinize en uygunu vardır.

*JOURNAL OF SPORTS SCIENCE AND MEDICINE
**CONNECTICUT ÜNİVERSİTESİ

YÜKSELEN BİR TREND:
Erkeklerde Burun Estetiği

Rinoplasti veya burun ameliyatı denildiğinde akla ilk olarak kadınlar gelse de, günümüzde görünümüne özen gösteren birçok erkeğin de artan bir şekilde estetik müdahalelere ve daha spesifik olarak rinoplastiye ilgi gösterdiğine tanık oluyoruz.

Hasta, estetik nedenlerle olduğu gibi, medikal nedenlerden de ameliyat olmak isteyebilir. Ameliyat planlaması, kişinin ihtiyaçlarına ve fiziksel özelliklerine göre yapılır.

Erkeklerin estetik cerrahiye artan ilgisi hakkında konuşan Estetik ve Rekonstrüktif Cerrahi uzmanı Op. Dr. Gökhan Beyhan, rinoplasti ameliyatının çok yönlü olduğunu vurguluyor.

BU BİR ADVERTORIAL ÇALIŞMADIR

Ameliyatın çok yönlü olması konusunu biraz açabilir misiniz?

Şöyle anlatayım. Rinoplasti ameliyatında burun çapı ve boyu kısaltılıp uzatılabilir, burun ucu yeniden şekillendirilebilir, inceltilebilir, kalınlaştırılabilir. Burun kemeri düzleştirilebildiği gibi, deviasyon olarak adlandırdığımız burun eğriliği de düzeltilebilir. Nefes yolunu tıkayan polip benzeri yapılar çıkartılabilir ve burnun destek yapısını korumak için kıkırdak greftleri de kullanılabilir.

Peki, başarılı bir Rinoplasti ameliyatının püf noktaları var mıdır? Varsa nelerdir?

Öncelikle hastayla iyi bir diyalog kurulması ve doğru bir ameliyat planlaması şart. Diğer taraftan, burnun destek yapısını korumak çok önemli. Aksi takdirde "burun düşmesi" gibi komplikasyonlar yaşanabilir. Son olarak, ameliyat planlanırken burnun fonksiyonel özelliklerini de hesaba katmak gerekir. Yoksa solunumla ilgili komplikasyonlar baş gösterir.

Yaptığımız araştırmalarda açık ve kapalı Rinoplasti ameliyatından bahsedildiğini okuduk. Bize bu iki tekniğin farkını anlatır mısınız?

Açık burun ameliyatında burun cildini açıp müdahalede bulunuyoruz. Bu da burun tabanında zamanla kaybolan bir iz bırakır.

Kapalı burun ameliyatında ise kesiler burun içerisindedir ve iz bırakmaz. Bu yöntemle mevcut tüm müdahale yelpazesini uygulamak mümkün iken, burun için ödem oluşumu asgariye düşüyor. Dolayısıyla iyileşme süreci de oldukça kısalıyor. Ameliyat sonrası ağrı ise neredeyse hiç hissedilmiyor. Ben şahsen daha avantajlı olduğu için, aksi gerekmediği takdirde kapalı Rinoplasti yöntemini tercih ediyorum.

Ameliyat sonrası süreç nasıl işliyor?

Ameliyatın ardından hastayı tedbir için bir gece hastanede tutuyoruz. Ertesi gün evine dönebilir. Eskiden olduğu gibi burun içi bandaj yerine silikon nazal splintler kullanıyoruz. Bunlar hem buruna destek sağlıyor hem çıkartılması rahat ve acısız oluyor.

Splintler ikinci veya üçüncü günde çıkartılıyor. Beşinci günde de burun üstü koruyucu stenti kaldırıyoruz. Ödemlerin tamamen geçmesi ve burnun son haline kavuşması yaklaşık olarak 3 ila 6 aylık bir süreç gerektiriyor.

İlk 3 ay hassas olduğu için hastanın burnunu darbelere ve güneş ışınlarına karşı koruması önemli. Bu dönemde kontakt sporlarından da kaçınılması gerekir.

> "Burnun destek yapısı korunmadığı takdirde burun düşmesi gibi komplikasyonlar yaşanabilir."

Gülle Gibi Bicepsler

ISINMA

Kol egzersizlerinizi en verimli hâle getirmek ve sakatlıkları önlemek için omuzlarınızın öne düşmesine izin vermeyin. Prone cobra hareketi omuzlarınızı ve sırtınızdaki stabilizatör kasları güçlendirecektir.

1 Prone cobra

Bacaklarınız düz, kollarınız iki yanda ve avuçlarınız aşağı bakacak şekilde yere yüzüstü uzanın. Kalçanızı yere doğru çekin. Kalça kaslarınızı sıkıştırın, bacaklarınızı yerden kaldırın. Aynı anda nefes alın ve sırtınızın üst kısmındaki kasları sıkın, göğsünüzü, başınızı ve kollarınızı yerden kaldırın. Bunu yaparken başparmaklarınızı tavana doğru kaldırın. Bu pozisyonda 4 saniye kalın ve ardından başlangıç konumuna geri dönün. Bu 1 tekrardır. 10 tekrardan 2 set yapın.

KUVVET

Kas inşa eden bu istasyon çalışmasını 3 tur yapın. Tur aralarında 1 dk dinlenin. Orta ağırlıkta dambıllarla başlayın; ilk iki turda 12, son turda 10 tekrar yapmaya çalışın. Hareketleri kusursuz bir formda tamamlamaya odaklanın.

2 Tall kneeling hold curl

Dizlerinizin üzerine çökün, bacağınızın üst kısmı yere dik bir pozisyonda olsun. Dambılları alttan tutuş ile kavrayın. Ön kollarınız yere paralel bir pozisyona gelene dek ağırlıkla curl hareketini yapın. Bu başlangıç pozisyonunuz. Sol kolunuzu oynatmadan sağ kolunuzu yan tarafınıza doğru indirin. Tam bir curl hareketi tamamlayın. Kolunuzu başlangıç konumuna geri indirin. Sol kolunuzla hareketi tekrarlayın. Bu 1 tekrardır, 10 ila 12 tekrar yapın.

3 Floor JM press

Dambılları göğsünüzün üzerinde tutarak, kollarınız düz ve avuç içleriniz birbirine bakacak şekilde sırtüstü uzanın. Dambıllar doğrudan omzunuzun üzerinde ve dirseklerinizin ucu kaburganızın yanında olana dek dirseklerinizi bükün. Duraklayın ve ardından başlangıç pozisyonuna geri dönün. Bu 1 tekrardır, 10 ila 12 tekrar yapın.

ÖLÇÜT ANTRENMAN

Kendinizi test edin! Her tur için 2 dakikalık bir kronometre tutun. Toplamda 3 tur yapın; tur aralarında 1 dakika dinlenin. Tamamladığınız close grip pushup hold hareketinin sayısını kaydedin, skorunuzu bu rakam belirleyecektir.

4 Wall curl

10 kilogramlık 2 dambılı alttan tutuş ile kavrayarak, sırtınız duvara dayalı bir şekilde ayakta durun. Sırtınızı ve kollarınızın üst kısmını duvara dayalı tutarak dambılları göğsünüze doğru kaldırın. Curl hareketinin sonunda biceps kaslarınızı sıkın, ardından dambılları indirin. Bu 1 tekrardır, 10 tekrar yapın.

5 Close-grip pushup hold

Şınav pozisyonu alın, elleriniz doğrudan omuzlarınızın altında dursun. Dirseklerinizi vücudunuza yakın tutun ve göğsünüz yerden sadece 5 cm kadar yukarıda kalana dek gövdenizi indirin. Bu pozisyonda 4 saniye duraklayın, ardından başlangıç konumuna geri dönün. Bu 1 tekrar demektir. Süre dolmadan veya formunuz bozulana dek egzersizi yapabildiğiniz kadar tekrarlayın.

SKOR TABELASI ❑ **<6** İyi bir başlangıç ❑ **7-12** Cidden güçlüsünüz ❑ **>13** O bicepsler tişörtleri parçalar!

Estetik Vücudun Anahtarı Kendi Yağınızda!

Yaza adım adım yaklaştığımız bu ılık bahar aylarında daha estetik bir vücuda kavuşmanın tam zamanı. Estetik, Plastik ve Rekonstrüktif Cerrahi Uzmanı Op. Dr. Mirza Fırat, Hi-Def Liposuction ile estetik vücuda götüren adımlardan bahsetti.

Güneşin artık bulutların arasından bizlere göz kırpmaya başladığı, bazen rüzgarlı, bazen güneşli mevsim geçişinin yaşandığı bugünlerde daha çekici görünüme kavuşmak için diyet ve spora ağırlık verilmeye başlandı.

Fit Vücuda Götüren Adımlar

İyi bir görünüme kavuşmak, giyilen kıyafeti daha iyi taşıyabilmek için yapılan diyet, spor ve pilates kimi zaman yeterli olmayabiliyor ya da çok uzun bir süreç gerektiriyor. Gelişen liposuction teknikleriyle bu süreyi kısaltmak mümkün. Hi-Def Liposuction tekniğinde ultrasonik ses dalgaları yardımıyla vücuttaki yağ dokusu diğer dokulardan ayrılır, böylece fazla yağ vücuttan uzaklaştırılır.

Her yıl yaza daha formda girmek için spora ve/veya diyete başlıyor, ancak yaz gelmeden sonlandırıyorsanız, Hi-Def Liposuction sizin için oldukça yararlı olacaktır. Hi-Def Liposuction ile daha belirgin bel oyuntusu, düm-

düz bir karın ve erkeklerde six-pack dediğimiz karın kaslarını elde etmek mümkün. Ayrıca vücuttan alınan yağlar erkeklerde göğüs ve omuza enjekte edilerek daha kaslı bir görüntü, kadınlarda da göğüs ve popoya enjekte edilerek daha kadınsı kıvrımlar elde edilebiliyor.

Yağlarınızı Şekillendirin

Bu teknikle sadece yağ dokusuna yönelik müdahale edilmesi nedeniyle yağ dokusu istenilen şekilde çekilip şekillendirilebiliyor.

Ancak Hi-Def Liposuction'ın bir zayıflama ameliyatı olmadığı bilinmelidir. Bu ameliyat kontür oluşturma ameliyatıdır ve daha ince bir görünüme, daha estetik kıvrımlara sahip olmanızı sağlar. Bu yöntem erkeklerde memenin kadın memesine benzer şekilde büyümesi olarak tanımlanan jinekomasti için de çözüm niteliğindedir. Hi-Def Liposuction ile meme dokusu küçültülüp, erkeksi düz göğüs yapısı elde edilerek, kaslı karın görünümü desteklenir.

Hi-Def Liposuctionın klasik liposuctiona göre farkı, klasik liposuctionda vücutta bölgesel olarak biriken yağların kanüller yardımıyla alınmasıdır. Hi-Def Lipocustion'da ise ses dalgaları kullanılır. Bu teknikle erkeklerde üçgen vücut denilen görüntüye kavuşmak artık mümkün.

Genel anestezi altında yapılan bu işlemde operasyon yapılacak alan önceden işaretlenir ve o bölgeye özel solüsyon verilir. Böylece o bölgenin uyuşturulması sağlanır. Ardından da kan damarları büzüştürülür. 2-3 mm'lik delikler açılarak ultrasound çubuğu ile yağ hücreleri ayrıştırılır. Ayrıştırılan yağ dokuları vücuttan alınır. Ve ihtiyaca göre karın kası, geniş omuz, göğüs, kalkık popo oluşturulması için bu bölgelere enjekte edilir.

İz bırakmayan bu operasyonun ardından 6 hafta boyunca şekillendirici korsenin kullanılması daha verimli sonuç almak için önemlidir.

BU BİR ADVERTORIAL ÇALIŞMADIR

Sırt Ağrısını Yenmenin Doğal Yolu

Bear row crab press ile güç ve hareket kabiliyetini birleştirin. Biraz merkez bölge gücü kapmaya ve postürünüzü iyileştirmeye giden bu temel yolda ilerleyin.

Dik oturun ve notlar alın. Bugünün masa başı ofis kültürü, kamburlaşan omuzlar ve kış uykusuna yatan merkez bölge kasları salgınına neden oldu ve bu da sırt ağrısının, sağlıkla ilgili nedenlerle alınan en yaygın izin türü olmasına katkıda bulundu. Sırt ağrısının da nasıl bir baş belası olduğunu biliyoruz. Neyse ki bear row crab press hareketi, hasta rapor kâğıdınızı yırtıp atacak. Strenght Temple'dan kuvvet uzmanı Richie Norton, "Bu hareket, stabilite, hareket açıklığı ve hareket kabiliyetinizi zorlamak için idealdir," diyor. Kalça ve omuz kaslarınızı açar ve leğen kemiğinizi stabil hale getirmek için ihtiyacınız olan kalça ve merkez bölge kaslarınızı aktifleştirir. Ayrıca bu egzersiz, rotanızı 6 pack karın kaslarına döndürerek yolda size eşlik edecektir. Norton, hareketi önce ağırlıksız olarak çalışmayı öneriyor. "Hareketler arasındaki geçişlerde kontrol sahibi olmanız, egzersizden tamamen yararlandığınızdan emin olmanın kilit noktasıdır," diyor. "Sonuçlar, süreklilik ve iyi bir formla gelecektir." Bu egzersizi, bar'larla yapacağınız ağırlık antrenmanınızın öncesinde uygulayın. Yalnızca tek başına yarar sağlamakla kalmıyor, ayrıca eklemlerinizi açarak ve kas liflerinizi etkinleştirerek ürkütücü bir kuvvet çalışmasıyla yüzleştiğinizde performansınızı geliştiriyor. Bir ay içinde güçlü, acısız sonuçların keyfini çıkarmak için, her iki tarafa 12-15 tekrar yapmak üzere üç set tamamlayın. Patronunuza söylersiniz, bu bizim için bir zevkti.

Bu Hareketi Yaparak Ne Kazanacaksınız?

- Acısız Hareket
- Temel Merkez Bölgesi Gücü
- Yogi Esnekliği

1/ Masaüstü

Her iki elinize de birer dambıl alın, elleriniz ve dizleriniz üzerinde durun. Kaval kemiklerinizin yatay olması gerekir, ayak parmaklarınız ve dambıllarla ağırlığınızı desteklemelisiniz. Merkez bölgeniz sıkılı bir şekilde durun.

2/ Bükülün

Ağırlıklardan birini göğsünüze doğru çekin, dirseğiniz gövdenize yakın olsun. Kürek kemiğiniz geriye çekilsin. Yumuşak bir hareketle bir bacağınızı diğerinin üzerinden atlatın ve gövdenizi tavana bakacak şekilde döndürün.

3/ Yumruk

Bu pozisyondayken topuklarınız ve dambıl, üç noktalı bir düzlem oluşturarak stabilitenizi test edecek. Merkez bölgenizi sıkarak diğer dambılı doğrudan üstünüze doğru yavaşça uzatmak için kendinizi hazırlayın.

4/ Aşağı dönün

Bir saniye durun, ardından ağırlığı kontrol ederek aşağı indirin, bu esnada vücudunuzu hareket ettirmeyin. Hareketi tersten uygulayarak başlangıç pozisyonuna geri dönün. Hareketi diğer tarafa doğru tekrar edin.

FOTOĞRAFLAR: UĞUR UTKU SEZER

Eksiklik Değil, Yenilik!

Saç dökülmesinin en yaygın sebepleri arasında yaşlanma, genetik ve hormonlardaki değişiklikler yer almaktadır. Bunun yanı sıra kozmetik işlemler, bazı tıbbi durumlar ve ilaç kullanımı da genel olarak saç dökülmesini hızlandırabilir. Saç Ekim Uzmanı Uzm. Dr. Esin Eğilmez Morkoç, ellerinizin arasından kayıp giden saçlarınıza, saç ekimi ile tekrar kavuşabileceğinizi söyledi.

Saç Ekimiyle İlgili Bilinmesi Gerekenler

Saç ekimi işlemi, alanında uzman bir cerrahın kafa derisinde, saç seyrekliği ya da saç dökülmesi olan alanları saçlı hale getirdiği cerrahi bir prosedürdür. Cerrah, ekilecek saçları genellikle kafa derisinin arka bölgesinden, yani ense bölgesinden alır ve saç dökülmesinin yaygın olarak yaşandığı ön bölgeye ve tepe bölgesine yerleştirir. Bunun dışında göğüs bölgesi ve sakaldan da saç kökü transfer edilir.

Saç ekimi işlemi, genellikle lokal anestezi altında veya sedasyon denilen kısa süreli uyutma işlemi ile tam teşekküllü bir sağlık merkezinde gerçekleştirilmelidir. Araştırmalara göre, kelliğin (alopesi) ana sebebi genellikle kişinin sahip olduğu genetik özelliklerdir. Diğer nedenler arasında stres, travma, yanık, kullanılan ilaçlar ve mevcut kronik hastalıklar yer almaktadır. Öncelikle nedenin tespit edilmesi, daha sonra ekim ve tedavi planının yapılması açısından hastanın deneyimli bir hekim tarafından muayenesi çok önemlidir. Başarılı bir saç ekimi işlemi sonrası kişinin görünümü iyileşmekte ve kendine güveni artmaktadır.

Saç Ekimi İçin Uygun Adaylar

- Erkek tipi kellik sorunu olan erkekler
- Erkek tipi kellik sorunu olan kadınlar
- Saç seyrekliği olan kadınlar
- Yanık veya kafa derisi yaralanmasından dolayı belirli bir miktar saç kaybı olanlar

Saç kısaltmadan saç ekimi yapılabilir mi?

Saç kısaltmadan saç ekimi yapılabilir. Kısaltmadan yapılan saç ekiminde doktorun uzmanlığı ve tecrübesi önem taşımaktadır. Bununla birlikte FUE yöntemi ile alınmış saç köklerinin yerleri, 0,6 mikronluk gözle seçilemeyen bir sıyrık bırakır. Doğru uygulanmış bir teknik ile verici alanda seyreklik ve alıcı dokuda bir yara izi gözükmemektedir.

Saç kökü doğru yerleştirilmemişse ve doğru dağıtılmamışsa sonuç doğal olmamaktadır. Özellikle seyrek ve düzenli dizilmiş ekimler çim adam görüntüsü vermektedir.

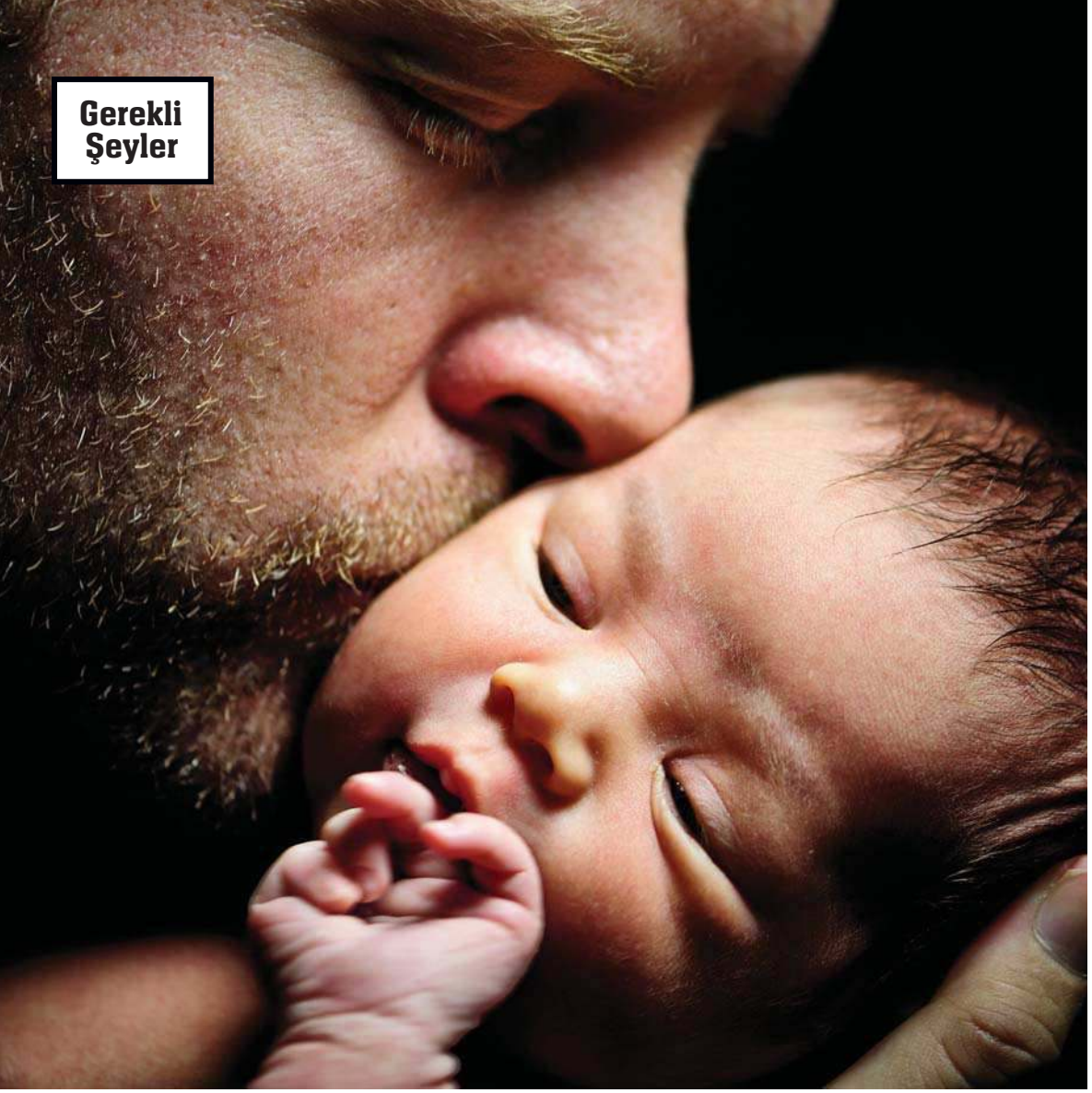
Nakil Yapılabilecek Alternatif Çözümler

Sakal ömür boyu dayanıklı kıl olup, saç arasında sıklaştırma ve örtücülüğü artırmaya yönelik kullanılabilir. Vücut kılı daha ince ve kıvırcık olduğu için 2. tercih sebebidir.

Beyaz Saç ve Nakil

Beyaz saçlar diğer saçlara göre daha dayanıklıdır. Yıkandığında çıkan bir boya kullanılarak saç ekimi gerçekleştirilebilir.

BU BİR ADVERTORIAL ÇALIŞMADIR



BABALIK GÜCÜ

Hık Demiş Burnundan Düşmüş

Gerçekten. Binghamton Üniversitesi'nde yapılan bir çalışma, bebekleri kendilerine benzeyen babaların onlarla daha fazla vakit geçirdiğini ve - burası önemli kısım - bu bebeklerin ilk 12 ay babasına benzemeyen bebeklere kıyasla daha sağlıklı olduklarını buldu. Bu babalar evden uzakta yaşayan erkeklerdi; muhtemelen bu etkinin nedenlerinden biri de, bebeğin kendisinden olduğundan özellikle emin olmalarıydı. Bebekler üzerindeki bu sağlık etkisinin beraber yaşayan aileler için de geçerli olup olmadığını söylemek için daha fazla araştırmaya ihtiyaç var. Ancak çalışmanın yazarlarına göre, bulgular, çocuk yetiştirmede babanın rolünün önemini özellikle vurguluyor.

El Ele Tutuşun

Yeni bir araştırma, partnerinizle el ele tutuşmanın nefes alışınızı, nabzınızı ve beyin dalgası yapılarınızı senkronize ettiğini ve kadınlarda acıyı hafiflettiğini buldu. Bilim insanları, 22 çifti üç farklı durumda test etti: ayrı odalarda dururken, yan yana fakat dokunmadan otururken ve de el ele tutuşarak otururken. Kadınlar hafif bir yanık acısına maruz kaldıklarında, beyin dalgası senkronizasyonu ve acıyı bastırma yetileri ölçüldü. El ele tutuşan kadınlarda veriler en yüksek değerlerde çıktı. Bilim insanları, empatiyle dokunmanın, beynin acıyı azaltan kısımlarını tetiklediğini düşünüyor.

ALARM!

Baş Ağrısı Sorunu

Migreniniz mi var? Uyaralım: Yarım milyondan fazla insanla yapılan 19 yıllık bir araştırma, migren şikâyeti olanların, olmayanlara kıyasla daha yüksek kalp krizi, felç, kan pıhtılaşması ve düzensiz kalp ritmi riski taşıdıklarını buldu. Muhtemel nedenlerden biri, sık kullanılan antienflamatuar ilaçlar (kalp problemleriyle ilişkilendirilen) olabilir. Ayrıca, migren sizi hareketsiz hale getirerek kan pıhtılaşmasının önünü açabilir. Araştırmacılara göre migren, birçok kardiyovasküler hastalık için "etkili ve devamlı bir risk faktörü" olarak ele alınmalı. Eğer migreniniz varsa ve diğer kalp problemleri riski taşıyorsanız, bir doktora görünün.

CİLDİNİZİ SAKININ

Cildiniz tam bir bakteri yuvasıdır, ancak tıpkı bağırsaklarınızdaki faydalı bakteriler gibi bu mikroplar da hastalıklara engel olur. UC San Diego araştırmacıları, staphylococcus epidermidis isimli bir türün cilt kanserini engellemeye bile yardımcı olabileceğini belirtiyor. Bu mikroplar, farelerde kanserli hücre oluşumunu engelleyen kimyasal bir bileşik (6-HAP) üretiyor. Daha fazla araştırma gerekse de zararlı bakterilerle beraber faydalı bakterileri de öldüren antibakteriyel temizleyicilerden kaçınmak bile sizi güneşin zararlı etkilerinden koruyabilir. Tabii koruyucu bir kremle beraber.

Modunuzda Olmadığınız Zamanlarda

Hiç sevişmek istemediğiniz oldu mu? Tabii ki de hayır, siz bir erkeksiniz. Fakat *Sex Roles* dergisinde yayımlanan bir araştırma, bunun doğru olmadığını söylüyor. Erkeklerin yüzde 40'ı, daha maskülen görünmek ya da partnerlerini hayal kırıklığına uğratmamak için bazen istiyormuş gibi yaptıklarını itiraf etti. (Sağda katılımcı yorumlarını görebilirsiniz.) Çalışmanın yazarı Prof. Sarah Murray, erkeklerin, büyürken cinselliklerini sahiplenerek, sevişmeyi teşvik ederek ve başlatarak toplumsallaştırıldığını söylüyor. Canları istemese bile kendilerini sevişmek zorunda hissediyor olabilirler. Bu durum uzun vadede cinsel isteksizliğe yol açabilir. Eğer canınız istemiyorsa, bunu ona söyleyin. Hem de hemen. Bunun yerine sarılarak yatmak ya da bir film izlemek gibi alternatifler önerin. Bir sonraki sefer ipleri elinize alın.

"Ben her zaman oldukça hazırım." – ***Michael, 33***

"Bu, erkeğin yapısında var. Asla hayır demeyiz." – ***Thomas, 55***

"Erkeklerin iç dünyasında anlaşılmayan bir sürü şey var. Bence basit yaratıklar olduğumuzu söyleyerek bizi kandırıyorlar." – ***Robert, 40***

"Erkekler her zaman sevişmek istemediklerinde, bir şekilde daha değersiz olduklarını ya da arkadaşlarının yanında yeterince maskülen görünmeyeceklerini düşünüyorlar – tabii kadınların yanında da." – ***Carl, 31***

"Bir erkek olarak toplum baskısını hissediyorum. Eğer 'gerçek bir erkeksem' her zaman önüme gelen seks fırsatını değerlendirmek zorundaymışım gibi… Hayır dediğim zaman, ki diyorum, içimde bir kısmım suçlu hissediyor." – ***Joshua, 33***

AŞK TAZELEYİCİ

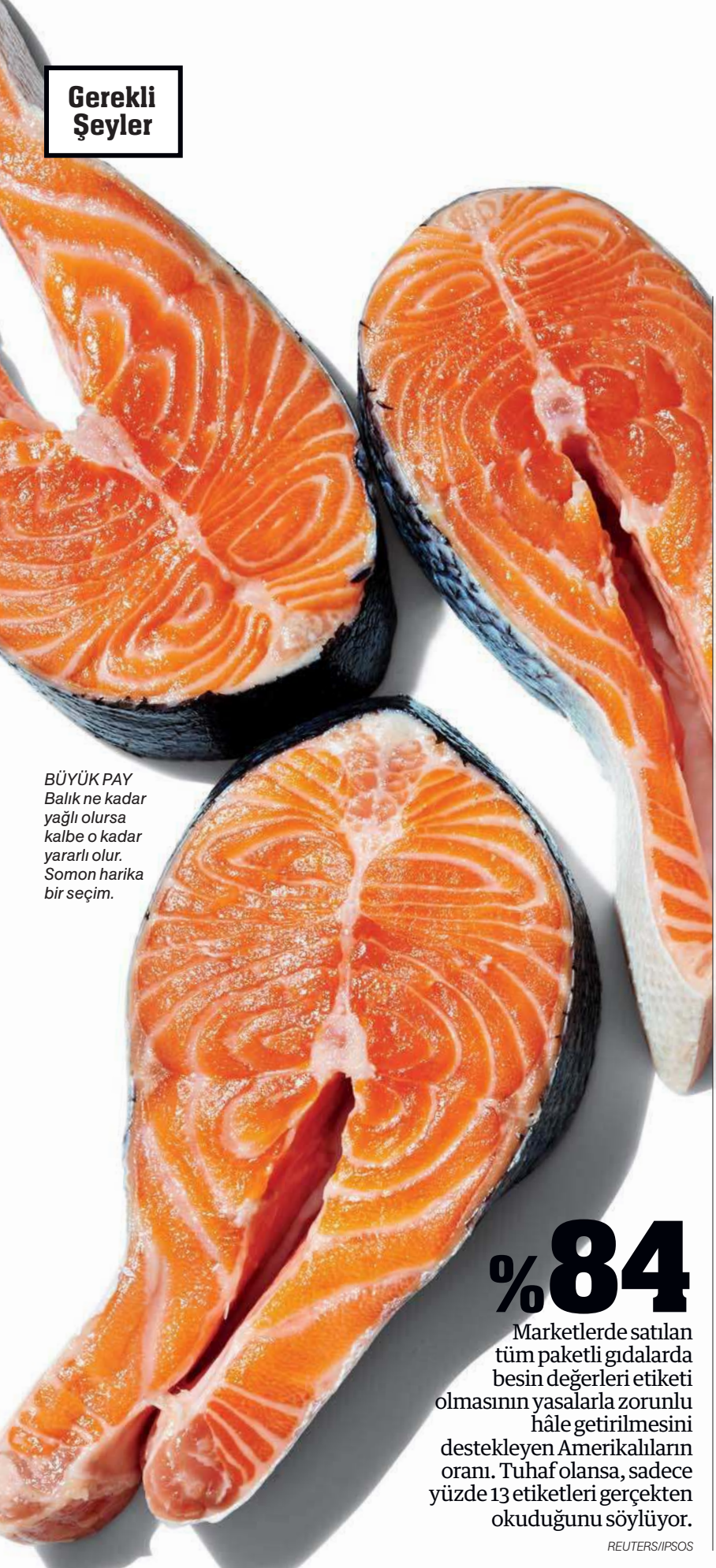
YAVAŞ GİDİN

Kadınların partnerlerinin yatak odası performanslarını konuştukları "How to Make Me Come" adlı Tumblr sayfasının yaratıcısı Emma Koenig'in araştırmasına kulak vermekte ve bundan ders çıkarmakta fayda var. Çalışmasının bir kısmını *Moan: Anonymous Essays on Female Orgasm* adlı kitabına aktaran Koenig, "Bir uçağa yetişmeye çalışmıyorsanız, ne aceleniz var?" diye soruyor. Blog, kadınların cinsel istekleri konusunda kendilerini ifade edebilmelerine olanak sağlıyor. Sonuçlar da oldukça anlamlı, eğlenceli ve seksi. Bir önerimiz var: "Bu zamana kadar sana sunulan en güzel ziyafetmişim gibi beni dudaklarınla keşfet."

ACI GERÇEK

BİR YIL

BMJ Open'da yayımlanan yeni bir araştırmaya göre, ilişki yaşayan kadınlar bir yıl sonra sekse olan ilgilerini kaybediyorlar. İlişkiyi taze tutmak için harcadığınız çabaya ek olarak, onunla şu bilgiyi de paylaşın: Her hafta seks yapan kadınlar daha genç görünümlü bir DNA'ya sahip oluyor. UC San Francisco'da yapılan bir çalışmada, bu kadınların daha az seks yapan kadınlara göre çok daha uzun telomerlere (DNA'nın yaşlanmayı kontrol eden bölümü) sahip oldukları görüldü. Seks yapmak sizi gençleştiriyor mu? Belki de. Çalışmanın yazarı Tomas Cabeza de Baca, aslında kronik stresin telomerleri kısalttığını ve o kadınların belki de daha stressiz olduğunu söylüyor.



BÜYÜK PAY Balık ne kadar yağlı olursa kalbe o kadar yararlı olur. Somon harika bir seçim.

%84

Marketlerde satılan tüm paketli gıdalarda besin değerleri etiketi olmasının yasalarla zorunlu hâle getirilmesini destekleyen Amerikalıların oranı. Tuhaf olansa, sadece yüzde 13 etiketleri gerçekten okuduğunu söylüyor.

REUTERS/IPSOS

KALP SAĞLIĞI

Çözüm Balık

Nutrition, Metabolism, and Cardiovascular Diseases adlı dergide yayımlanan bir çalışma, haftada dört ya da daha fazla porsiyon balık tüketimi içeren Akdeniz stili bir diyetin kalbiniz için en doğru seçim olabileceğini söylüyor. Bu tarz bir diyet uygulayan insanlarda kalp krizi riski, daha az balık tüketenlere oranla yüzde 38 daha düşük. Yağlı balıklar (somon, alabalık, palamut ve ringa balığı gibi) yağsız balıklara göre düşük kalp krizi oranıyla daha fazla ilişkilendiriliyor. Araştırmacılar, bunun sebebinin muhtemelen omega-3 içeriğinin daha fazla olması olduğunu söylüyorlar.

KARACİĞERİNE KAHVE ISMARLA

Daha iyi bir sağlık için demleyin: *Journal of Hepatology*'de yayımlanan bir çalışmada, sık sık kahve ya da bitki çayı içen insanlarda, yaygın bir karaciğer hastalığı belirtisi olan karaciğer fibrozu daha düşük oranda görüldü. Bu çalışma, geçmişte yapılan ve kafeinin karaciğer fibrozu üzerinde benzer etkiler gösterdiği ve çaydaki polifenollerin koruyucu etkileri olabileceğinden bahseden bir çalışmayla aynı düzlemde yer alıyor. Kafein tiryakisi misiniz? Günde 3 fincandan fazla kahve içenlerin karaciğer hastalığına tutulma riski daha da düşük. Bir fincan daha?

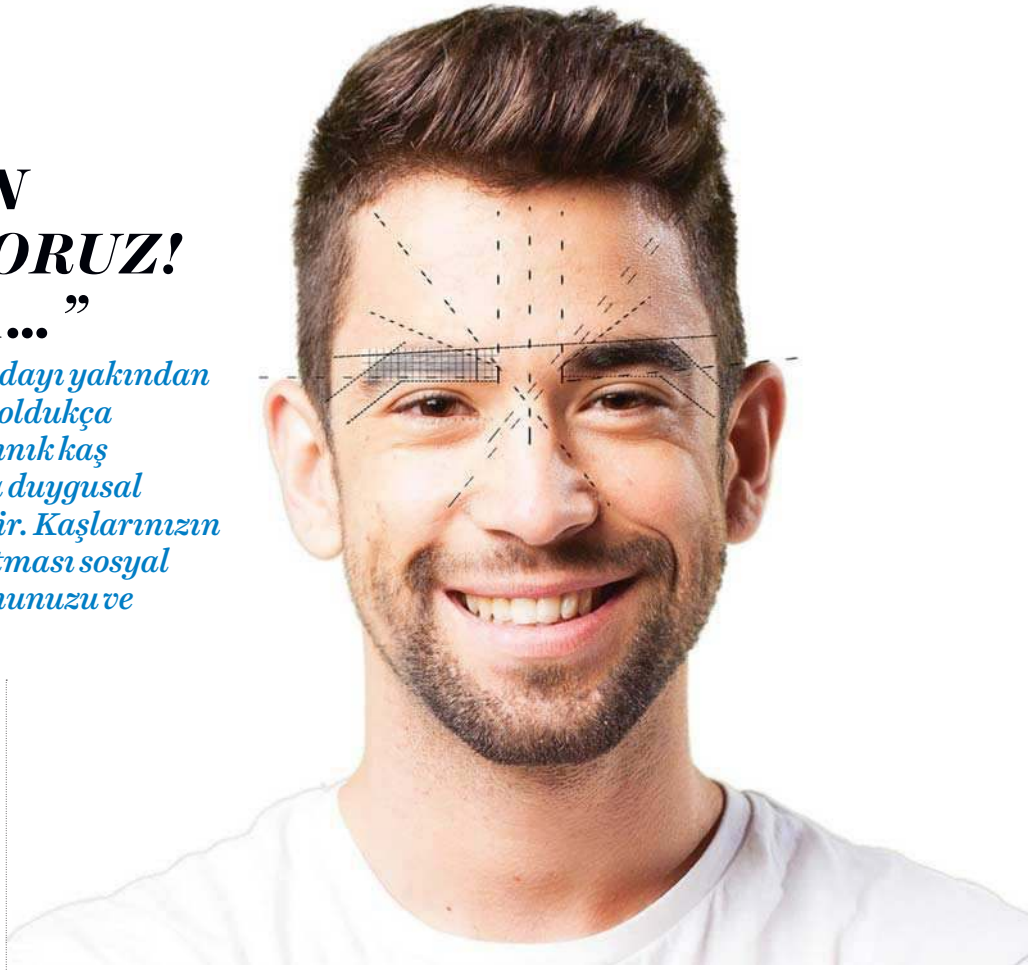
GUACAMOLEYE BANDIRIN

Nutrients dergisindeki bir çalışma, altı ay boyunca günde bir orta boy avokado yiyen insanların, işleyen hafızalarında (yüzde 46) ve problem çözme verimliliklerinde (yüzde 47) büyük bir iyileşme gözlemlediklerini buldu. Avokado, gözde ve beyinde kavrama ile ilişkilendirilen bir pigment olan lütein bakımından oldukça zengin; Tufts Üniversitesi'nden bilim insanları, avokadoda bulunan ve lütein aktivitesini artırabilecek tekli doymamış yağ asitlerine dikkat çekiyorlar. Avokadoya biraz yağ eklemek ya da onu pişirmek daha büyük faydaları beraberinde getirebilir.

FOTOĞRAF: TED CAVANAUGH

"KAŞ YAPARKEN GÖZ ÇIKARTIYORUZ! AMA ÖN PLANA..."

Günümüzde artık erkekler de modayı yakından takip ederek kişisel bakımlarına oldukça önem gösteriyorlar. Geniş ve dağınık kaş biçimi kariyer planlarınızı ya da duygusal ilişkilerinizi olumsuz etkileyebilir. Kaşlarınızın hayalinizdeki gibi bir ifade yaratması sosyal çevrenizi ve en çok da motivasyonunuzu ve stilinizi oldukça olumlu etkiler.



Eskiden "erkek adam öyle yapmaz" algısı yıkılarak artık yüzüne bakıldığında yalnızca kaş algılanmasın, gözleri de ön plana çıksın istiyor. Türkiye'deki tek 4D Anatomik Erkek Kaş Tasarımı patentini alan ve uygulayan Estetik Koçu Didem Özkan ile keyifli bir söyleşi gerçekleştirdik.

Son günlerde oldukça popüler olan 4D Anatomik Erkek Kaş Tasarımı nedir?

Erkek kaş yapısının yoğun ya da güçsüz olması varoluşundaki maskülen havasına olumsuz bir etki yaratıyor. Kaşlarını kendileri ya da berberlerinde aldıran danışanlar kaş yapısını bozarak erkeklerin hayatında adeta bir sorun teşkil etmekte. Kaş sorununu kalıcı olarak halletmek ise erkekler için oldukça büyük bir konfor.

Biz de tam bu noktada son günlerde oldukça popüler olan patenti de akademimize ait olan 4D Kaş Tasarımı uygulamalarıyla Beauty Academy kapsamında erkeklerin yüz yapısına uygun doğal kaş tasarımı yapıyoruz. Kaşların doğal yapısına aykırı olan doğal olmayan tasarımlar danışanlarımız tarafından tercih edilmediği gibi tepki gösterilen bir durum. Bizim yaptığımız uygulamalarda, yüzün anatomik yapısına uygun, oldukça doğal bir görünüm elde ederek kalıcı hale getiriyoruz.

Erkekler için bu uygulamanın yapıldığı belirli bir mevsim aralığı var mı?

Uygulamanın yapılması gereken özel bir mevsim yok. Kendilerinde bu farklılığı hissetmek istedikleri anda her dönem yapılabilir. Uygulamayı ulaşılabilir kılmak ve örnekleri çoğaltmak adına ekibimiz ile her ay planlama yaparak keyifli projeler geliştiriyoruz. Bunun yanı sıra sosyal sorumluluk kapsamında bazı hastalıkların oluşturduğu deformasyona karşılık ücretsiz hizmet vererek destek oluyoruz. Kadınlarda kaş tasarımı her an her zaman tercih edilirken erkeklerde bu süreç farklı. Danışanlarımızın büyük bir kısmı hayatlarındaki büyük değişimlerin öncesinde bizimle iletişime geçiyorlar. Özellikle isteme ve söz evresinden önce işlemleri gerçekleştirerek bu sürece yepyeni bir başlangıç yapıyorlar.

Kaç tasarımı süreci şöyle ilerliyor: İlk seansta kaşları anatomik yapıya uygun olarak taslak oluşturup ilk kalıcı şekli veriyoruz. Ardından kaşı alarak kalıcı olacak işlemleri 3 ile 4 seans arasında gerçekleştirerek ömür boyu kalıcı kaşlar elde etmek mümkün.

Peki danışan kitleniz kimler? Kimler daha çok tercih ediyor bu uygulamaları?

Aslında belirli bir yaş grubu ya da kişi profili çizmemiz oldukça zor. Yaş grubu ve hedef kitlemiz oldukça geniş. Yeni başlangıçlar ya da kendini değiştirmek isteyen pek çok kişinin önemli bir durağıyız. Akademimizin uyguladığı kesin bir yaş sınırı yok. Bunun için kişinin kendi özgün kararlarını alabileceği durumda olup olmamasını ölçüt olarak alıyoruz.

Öğrencilerden iş adamlarına kadar... Aslında kaşlarıyla ilgili sorun yaşayan herkes bizim danışanımız.

İş hayatında da kaşlar oldukça önemli bir etken. Özellikle karar veren, yönetici pozisyonundaki kişilerin bakışları daha net ve daha keskin olması gerekir. Dağınık kaşlar ciddiyet unsurunu oldukça olumsuz etkiler. Öğretmenlerin kaşları daha yuvarlak hatlarla olması gerekirken sporcuların daha dinamik bir kaş yapısına ihtiyacı oluyor. Erkekler için kaş sorunu özellikle ergenlik döneminde başlıyor. Karşı tarafa beğenilme güdüsü sonucunda kaşlar sorun haline gelmekten kurtularak erken yaşlarda hayalindeki kaşlara ulaşmak oldukça büyük bir artı.

Didem Özkan Beauty Academy erkekler arasında oldukça popüler... Bunun tek sebebi 4D anatomik kaş tasarımı mı?

Akademimiz yalnızca bakım için değil, adeta network ağı kurulan keyifli bir interaktif ortama dönüştü. Samimiyet ve rahatlığımız her alana yansıdı diyebiliriz. Tabi ki aldıkları hizmetle bunlar bir araya gelince farkımızı hissettirmiş olduk. Tüm bunlara ek cilt bakımı ile akne sivilce problemlerinin büyük ölçüde üstesinden geliyoruz. Ayrıca erkeklere kalıcı olarak sürme uygulaması da son günlerde sıkça yaptığımız uygulamaların başında geliyor.

Akademimizin erkekler tarafından en çok tercih edilmesinin bir sebebi de doğallığın dışına çıkmaması ve kişiye özgü olması. Uygulama sonrasında çok daha temiz ve çok daha organik bir görünüm verilen kaşların alındığı asla belli olmuyor. Bu da erkeklere daha rahat ve özgüvenli hissettiriyor.

BU BİR ADVERTORIAL ÇALIŞMADIR

Yeni Kuvvetinizi Tostunuzla Kutlayın

Daha sağlıklı olması için beyaz ekmek diliminizi dondurun ve dayanıklılığı artıran bir süper yiyeceğe dönüştürün.

Beyaz ekmek tam tahıllı ekmeğin sağlıklı şöhretine sahip olmayabilir. Ancak bu bizi rahatsız etmiyor gibi görünüyor, çünkü beyaz ekmek, Türkiye'nin beslenme alışkanlıklarındaki yerini hâlâ yaklaşık yüzde 90 tüketim oranıyla koruyor. Bu nedenle atılacak en iyi adım, ondan olabildiğince çok fayda sağlamak olacaktır. Oxford Brookes Üniversitesi'ndeki araştırmacılara göre, basit bir hileyle sözde besin değeri olmayan bu yiyeceği kuvvet artıran bir süper yiyeceğe dönüştürebilirsiniz. Daha önceleri, sandviçlerinizde kullanmayı en çok sevdiğiniz bu taban malzemenin kötü tarafı yüksek glisemik indeksiydi (indeksi 50 olan kepekli ekmeğe oranla 71) ve bu da kan şekerinizde kısa süreli ani artışa ve ardından enerjide düşüşe neden oluyordu. Ancak karnı aç bilim insanları, tost yapacağınız beyaz ekmekleri dondurmanız halinde, antrenman öncesi için bir güç kaynağına dönüştürebileceğinizi gösterdi. Tost yapmadan önce ekmeği dondurmak, kan şekerinizde görülecek ilk artışı yarı yarıya azaltır, bunun yerine sabah kardiyonuz için ihtiyacınız olan, karbonhidrattan gelen enerjiyle kaslarınızı yavaşça besler. Araştırmacılar bu sürecin, midedeki enzimlerin nişastayı şekere dönüştürmesini zorlaştırdığına ve böylece daha yavaş, daha sürdürülebilir bir enerji salınımı sağladığına inanıyor. İşten önce birkaç kilometre kat etmek veya yalnızca sabah saatlerinde masanızda yaşayacağınız tükenmişlik hissinden kaçınmak istediğiniz takdirde bu iyi bir haber. Toplu üretim, kimyasal içerikli süpermarket ekmeklerinden almanıza da gerek yok. Ekşi mayalı beyaz ekmekte sindirime yardımcı olan ve mide sağlığınızı iyileştiren lif miktarı yüksek. Performans artırıcı önerilerimizden (sağda) ekmeğinize bol bol sürün ve her sabaha ekstra formda başlayın. Ayrıca evet, yine de ekmeğin kenarlarını yemek zorundasınız.

Bu nefis ve basit hileyle sabahlarınızdan daha çok verim alın.

FAYDALARI ARTIRIN

Araştırmalarla onaylanmış bu birleşimlerle performans seviyenizi yükseltin.

Muz ve Badem Ezmesi
Bademlerdeki L-arjinin, atletlerin yoğun antrenmanları daha uzun süreler boyunca yapabilmelerine yardımcı olur. *Journal of the International Society of Sports Nutrition*

İncir ve Lor Peyniri veya Ricotta Peyniri
Lor peyniri ve ricotta peynirinin diğer tüm işlenmemiş ya da çok az işlenmiş yiyeceklere oranla daha fazla whey proteini içermesi nedeniyle, performansınızı artırdığı kanıtlanmıştır. *Medicine & Science in Sports & Exercise*

Elma ve Yer Fıstığı Ezmesi
Elmalar, enerji salınımını yöneten liflerle dolu olmalarının yanı sıra VO2 max'ınızı (maksimum oksijen tüketim kapasitesi) artırabilen kuersetin içerir.

%22

BMJ tarafından gerçekleştirilen yeni ve uzun vadeli bir araştırmaya göre, en düşük D vitamini seviyesine sahip insanlara kıyasla, en yüksek değerlere sahip olan insanların kanser riskindeki azalma oranı.

Dişlerinize Yansıyan Işıltıyı Keşfedin!

Dişlerimiz hem estetik açıdan hem de sağlık açısından büyük önem arz etmektedir. Özellikle de gülümsemenin en güzel makyaj olduğu kanısına vardığımız bu dönemde. Diş tellerinin estetik görüntüsüne gölge düşürdüğünü düşünenler için yeni tedaviler geliştirildi. Bunlardan biri de şeffaf diş plağı. Ortodontist Uzm. Dr. İbrahim Cem Özkurt, şeffaf diş plağını anlatıyor.

Gülümsemek, kişinin duruşundan yansıttığı ışığa kadar birçok fiziksel görünüşünü etkilemektedir. Güzel gülümsemenin en büyük sırrı ise inci gibi dediğimiz dişlerden geçiyor. İnci gibi dişlere sahip olmak ve diş yapısını düzeltmenin birçok yolu bulunmaktadır. Bu çarelerden bir tanesi de şeffaf diş plağıdır.

Estetik Görüntüye Gölge Düşürmüyor!

Diş tellerinin bazı hastalar için estetik olmayan görüntüsü, ortodontide yeni teknolojilerin ortaya çıkmasına olanak tanımıştır. Diş tedavilerinde teknolojik bir devrim olarak nitelendiren şeffaf diş plakları, dişlerin estetik kaygı bulunmaksızın düzeltilmesini sağlayan ve aynı zamanda dijital ortamda dişlerinizin nasıl bir yapıya sahip olacağını anlık olarak gösterebilen bir programa sahip ortodontik tedavi yöntemidir.

Şeffaf plaklarla yapılan ortodontik tedavilerin de kendi içinde avantajları ve dezavantajları bulunmaktadır. En büyük avantajı, metal braketlerin bazı hastalarca rahatsız bulunan görüntüsü yoktur ve gerektiği zaman çıkarılabilir. Bununla beraber, içten diş teli tedavisinde tellerin dile verebileceği rahatsızlık da yoktur.

Ağrısız Sızısız İnci Gibi Dişlere Sahip Olmak Mümkün!

Şeffaf plaklarla yapılan tedaviler daha konforludur. Bu yöntemde tellerle yapılan tedavide karşılaşılan tellerin yanaklara batması, dudak içini yara yapması gibi durumlarla karşılaşmazsınız. Sesi ve konuşmayı etkilemeyen bu tedavi ile iş ve sosyal yaşantınıza hiçbir endişe duymadan devam edebilirsiniz.

Ancak bu tedavi her hastaya uygulanmamaktadır. Alınan ölçü ile hastanın diş kavislerinin dijital 3 boyutlu modelleri yaratılır. Simülasyonla ufak diş hareketleri yapılarak, bu diş hareketlerini içeren 3 boyutlu modeller ya fiziki olarak elde edilir ya da dijital veriden bu yeni konumu içeren şeffaf plaklar hazırlanır. Üç boyutlu ortamda tedavinizin son olarak ne durumda olacağı ve diş yapınızın nasıl düzeleceğini görmeniz de mümkündür. Hastanın dişleri, bu plakların belli bir sıra ile kullanılmasıyla hareket ettirilir. Tavsiye edilen kullanım süresi firmalar arasında değişmekle birlikte 17-22 saat arasındadır. Bu da ciddi bir özveri gerektirir.

Bu plaklarla yapılabilecek diş hareketinin bir sınırı olduğu için her ortodonti vakası için maalesef uygun değildir. Bunun için öncelikle doktor muayenesi sonucu uygunluğunuzun tespit edilmesi gerekir. Gelinen son noktada diş çekimini gerektiren ortodontik tedaviler şeffaf plak kullanımınıza engel teşkil edebilir.

BU BİR ADVERTORIAL ÇALIŞMADIR

GÜCÜNÜ ARTIR

MAĞARA ADAMI

Yağ oranınızı düşürmek, daha güçlü olmak ya da dayanıklılığınızı artırmak... Hedefiniz ne olursa olsun, Tuğrul Çağrı Yılmazer'in antrenman ve beslenme taktikleriyle hedefe bir adım daha yaklaşacaksınız.

YAĞ ORANINI DÜŞÜR

KÜNYE: Tuğrul, 1985 İstanbul doğumlu, Hacettepe Üniversitesi İngilizce İktisat bölümü mezunu. Basketbol kariyerini yaşadığı bir sakatlık nedeniyle 2004 yılında sonlandırmak zorunda kalan Tuğrul, spora olan tutkusunu vücut geliştirme ve fitness alanına yönlendirir. Antrenman bilimi ve sporcu beslenmesine duyduğu merakın hobinin ötesinde olduğunu fark etmesiyle, fitness profesyoneli olabilmek için ilgili eğitim ve sertifika programlarına katılır, antrenör olur. Hareketsizlik, düzgün beslenememe gibi modern yaşam alışkanlıkları ile gelen fazla kilo ve rahatsızlıklardan fabrika ayarlarımıza dönerek kurtulabileceğimizi vadeden Mağara Adamı, metodolojisini 2012 yılından bu yana hem danışanlarına hem de sosyal medyadaki binlerce takipçisine anlatıyor, öğretiyor. Hâlihazırda kişisel antrenörlük kariyerine devam eden Tuğrul, Life Fitness Academy bünyesinde Master Trainer ünvanı ile sektöre yeni profesyoneller kazandırma adına eğitimler vermektedir.

YAĞ ORANINIZI AZALTIN

Bol bol yemek yiyip ağır kiloların canına okurken yazın geldiğini gördünüz ve karın kaslarınızı kaplayan yağ örtüsünü üzerinizden atmanın zamanı geldi. Ancak 45 dakikalık antrenmanın ardından bir o kadar süreyi de koşu bandında harcamak hiç mi hiç çekici gelmiyor. Kalori alımınızı azaltmak da öyle. Tuğrul Çağrı Yılmazer, mağarasından çıkıp size yeni bir öneriyle geliyor: 3N1K beslenme modeli ve HIIT odaklı ağırlık çalışmaları.

"3N1K: Ne, nasıl, ne zaman ve kimle yemeliyiz sorularına cevap niteliği taşıyan bir beslenme modeli. Model bu sorulara sırasıyla, paleo, ketojenik, aralıklı oruç ve sevdiklerinizle cevaplarını veriyor." 2011 yılına dek alışılageldik 5-6 öğünlü, karbonhidratlı beslenme planlarını uygulayan Tuğrul, "Forma girmenin tek bir yolu yoktur," diyor. "Bu programla da iyi bir form tutmuştum ancak bir noktadan sonra 3 saatte bir yemek yemek zaman açısından imkânsız hale geldi." Bu noktada Tuğrul, "paleolitik gıdaları ketojenik makrolara göre ayarladığında daha uzun süre aç kalarak aynı etkiyi elde edebileceğini" keşfettiğini belirtiyor. Sporcuların uyguladığı ketojenik beslenme modeli, günlük ihtiyaç duyulan enerjinin yüzde 70-75'inin yağdan, yüzde 20'sinin proteinden ve geriye kalan yüzde 5-10'luk kısmının ise karbonhidrattan alındığı bir sistem. Bu modeli uygulayan Tuğrul, "2011 yılından sonra hayatımdan 6 öğün çıktı, günde yalnızca 2 öğünle besleniyorum," diyor.

Tuğrul'a göre, ketojenik bir beslenme düzeninde özellikle dikkat edilmesi gereken birkaç nokta var:

Ketojenik modelde, kalori açığına değil, kalori aşımına ihtiyacınız vardır.
Tuğrul, ketojenik sistemi uygulayıp başarılı olamayan danışanlarında en sık gördüğü hatalardan birinin kalori bakımından az beslenmek olduğunu belirtiyor: "Ketojenik beslenme kaç kalori almanız gerektiğini tayin etmez, toplam kalorinin nereden gelmesi gerektiği ile ilgilenir. Klinik seviyede uygulanan ketojenik diyet hariç, sağlıklı bireylerin uyguladığı ketojenik beslenme modellerinde kaloriyi artırmalarını öneririm. Tüketim sepeti ve zamanlaması doğru ayarlandığı takdirde hücresel beslenmede kilit faktör olan sağlıklı yağlar, size kilo olarak geri dönmeyecektir, korkmayın. Öte yandan benim gibi, yüksek kaloriyi mideye ekstra yük teşkil etmeden daha az miktarda gıda ile temin etmek istiyorsanız ketojenik model tam size göre."

Ketojenik modeli ilk kez uygulayacaklar, "Keto Flu"dan kaçınmak için bir geçiş sürecine girmeli.
Ketoflu, vücudun enerji elde etmek için karbonhidrattan gelen glikoz yerine yağ yakmaya geçerken verdiği, halsizliğe yol açan tepkilerdir. Tuğrul'un önerisi, Lyle McDonald'ın da kitabında bahsettiği gibi bu durumlarda "hedeflenmiş ketojenik diyet" uygulamaktır. Bu modelde kişi, yalnızca antrenman öncesi ve sonrası karbonhidrat alır, günün geri kalanında ise yağ, protein ve lifle beslenir. 1,5-2 ay boyunca uygulanan bu modelden sonra, bir sonraki aşama olan tam ketojenik diyet sistemine geçilebilir. Ancak Tuğrul, "Kişi bu modelle zaten form yakalıyorsa tam ketojenik modele geçmesi şart değildir, aynı sistemle devam edebilir," diye belirtiyor.

FOTOĞRAFLAR: UĞUR UTKU SEZER

"Ketojenik beslenme modeli uygulayanlar antrenman sürelerini kısa tutmalıdır."

Karbonhidrat ağırlıklı bir beslenmede, aerobik fazda gerçekleştirilen egzersizleri (uzun soluklu koşu, yürüyüş, düşük tempolu hipertrofi odaklı ağırlık çalışması vb.) yapmak mantıklıdır çünkü bunlarda vücut, birincil kaynak olarak glikozu yakar. Ketojenik bir beslenmede ise bunları uygulamak uzun vadede verimlilikte düşüşe ve kas kaybına neden olacaktır. Tuğrul'un tavsiyesi, HIIT mantığıyla harmanlanmış kısa süreli güç antrenmanları.

4x5, 5x5 gibi, güç antrenmanlarını yüksek yoğunluklu interval antrenmana modelleyebiliriz. İyice ısındıktan sonra HIIT zaman modeline göre düşük tekrarlı, yüksek ağırlıklı yapacağınız beş büyük hareket (squat, deadlift, benchpress, overheadpress, barbell bend over gibi) yeterli olacaktır. Vücut, daha uzun bir antrenmanı glikoz eksikliğinden dolayı çıkaramayabilir. Amacınız, ağırlık antrenmanını 30 dakika gibi bir süreyle kısıtlamak, bu süre içinde kaldırabileceğiniz kilolarla 4x5 veya 5x5'lik bir sistem uygulamak olmalıdır.

Ağırlık çalışmasına ek olarak hiç kardiyo yapmayacak mıyız?
Bu noktada, fiziksel aktiviteyle egzersizi birbirinden ayırmak gerekiyor. Fiziksel aktivite bizim gün içindeki hareketliliğimizdir. Dünya Sağlık Örgütü'nün önerisi de -ki yakın tarihte arttı, günlük en az 10.000 adım atmanız yönünde. Egzersiz ise kişiyi belli bir amaca yönelik hazırlamak üzere planlı olarak yapılan hareketlerdir. Tuğrul Çağrı Yılmazer, kendi danışanlarına gün içinde aktif olmaları için, örneğin 20.000 ila 25.000 adımlık hedefler koyuyor. Bu adımların spor salonunda atılması gerekmiyor, zamanınızı koşu bandında harcamak zorunda değilsiniz. Dışarı çıkın, yürüyün. Bunu yaptığınız sürece konu kapanmıştır.

HIIT antrenmanlarında yüksek yoğunluk ile düşük yoğunluk sürelerinin oranı kişinin seviyesine bağlıdır.
Vücudunuzu tanıyın. HIIT antrenmanınızda uygulamanız gereken süre oranından emin değilseniz, kendinizi gözlemleyin. Tuğrul, dinlenik nabzı oldukça düşük olduğundan yükseltmek için 3 dakika yoğun çalışmaya 1 dakikalık düşük tempolu çalışma eklediğini belirtiyor. Ancak deneyimli antrenörün gözlemi, çoğu kişinin (sedanter) 1:1 şeklinde bir oran ile gerekli nabız düzeylerine ulaştığı yönünde.

Belirli kaslara yönelik işleyen, kettlebell step up gibi unilateral egzersizler uygulayın. ▲

Squat gibi bilateral egzersizler, vücudun sağını ve solunu aynı anda çalıştırır. Ancak kettlebell step up gibi bir egzersizde vücudu unilateral olarak çalıştırırsınız. Bu sayede, vücudun sağı ile solu arasındaki mevcut ya da olası güç ve ölçü eşitsizliklerini tamir edebilirsiniz.
Bu tarz hareketlerin bir diğer faydası da HIIT modelindeki antrenmanlarda gerilim altındaki zamanı uzatmalarıdır (time under tension). Squat setinizi 30 saniyede tamamlayabilirsiniz ancak step up gibi bir hareketi her iki bacağınızla da uygulamanız gerekeceğinden, bu süre 1 dakikaya kadar çıkacaktır. Yüksek ağırlıklardan özellikle kaçınan bir antrenman planınız varsa, unilateral hareketler ağırlığı çok yükseltmeden egzersiz şiddetinizi bir üst çıtaya taşımanıza yardımcı olur.

Beslenme programınız ile antrenman programınız aynı doğrultuda ilerlesin. Mucizevi bir plan arayışında olmayın. Biz ne kadar HIIT ile çok yüksek kalori yakımı vadediyor olsak da, kişi antrenmandan sonra yiyeceği tek bir cheesecake ile bu etkiyi sıfırlayabilir. Bu noktada, hedefinize ulaşmak için mucizevi bir plan arayışında olmamanız, hem antrenman hem beslenme modellerinizi dikkatle izlemeniz gerekiyor. Tuğrul, en etkili metodun, sabah saatlerinde, uykudan ödün verilerek aç karnına yapılan bir antrenman ve bunu izleyen bir beslenme planı olduğu düşüncesinde.

GÜCÜNÜZÜ ARTIRIN

Mağara Adamı gücüne ulaşmak için bileşik hareketlere sarılın; iyi dinlenmiş, güçlü bir vücutla en iyi avı siz yakalayın.

Tuğrul, @tugrulcagriyilmazer Instagram adresinde sağlık ve beslenmeyle ilgili tavsiyelerini paylaşıyor.

Tuğrul Çağrı Yılmazer, güç artışı için bileşik (compound) hareketlerin dâhil edildiği tüm vücut antrenmanlarını ve antrenman haricinde iyi bir dinlenme ve esneme sürecini öneriyor. Ayrıca sürantrene olmaktan da kaçınılması gerektiğini belirtiyor.

Tüm vücut (full-body) antrenmanları veya bölgesel (split) antrenman programı arasında vereceğiniz kararı, spora ayırabileceğiniz zamana göre belirleyin.
Spor salonuna haftanın 5-6 günü gidebiliyorsanız split program uygulamanız mantıklı olabilir. Tuğrul da yoğunluğunun azaldığı yaz dönemlerinde bu programı uyguladığını söylüyor. Ancak yılın yoğun geçen büyük bir dönemi haftalık antrenman sayısı 3'e indiğinden, full-body antrenmanları yapmayı tercih ediyor. Siz de programınızı spora gidebileceğiniz gün sayısını düşünerek oluşturmalısınız, burada da başlıca faktör olarak karşımıza "zaman" çıkıyor.

Squat, deadlift ve bench press egzersizleri güç antrenmanlarının olmazsa olmazıdır. Bu hareketlerdeki performansınızı düşürebilecek zayıflıkta olan kas gruplarını çalıştırmaya önem verin.
Bileşik egzersizlerde aynı anda birçok kas ve eklem grubu çalışır. Dolayısıyla, vücudu başımızdan ayağımıza kadar kinetik bir zincir olarak düşündüğümüzde, zincirin herhangi bir noktasındaki güçsüzlük, tüm mekanizmayı etkileyecektir. Back squat hareketini ele alalım: Egzersiz sırasında gövdeniz olması gerekenden çok daha fazla öne eğiliyorsa bu, onu dik tutacak merkez bölge kaslarınızın güçsüz olduğuna işarettir. Yapmanız gereken şey, plank veya front squat gibi merkez bölge kaslarınızı güçlendirecek egzersizlere yönelmektir. Bunu yapmadan ağırlık artırımına gitmeniz sakatlık riskini doğurabilir.

Kendinizi dikkatle izleyin, eksiklerinizi görün. Gerekirse yalnızca o bölgeye yönelik bir gün ayırın ve onu geliştirecek adımlar atın.
Kişilerin forma girmesi için belirli bir genel güce ulaşması elbette gerekiyor. Ancak genele odaklanırken zayıf olan bölgeleri unutmamak gerekiyor. Arnold Schwarzenegger, vücudunda estetik açıdan eksik gördüğü bölgeleri çıplak bırakarak ayna karşısında antrenman yaparmış. Tuğrul da geçmişte bu yöntemi motivasyon unsuru olarak uyguladığını belirtiyor. Çalıştırdığı kişilere ise şunu öğretiyor: Güçlü olan bölgeyi daha da güçlendirmek yerine güçsüz olan bölgeye yönelik fazladan 3 ya da 4 hareketle bu bölgeyi güçlendirmek. Kişi, "artık bunu da yapabiliyorum" demeye başladığında güçsüz bölgeye yönelmek için gerekli motivasyonu kazanmış olacaktır.

Bir hareketi ayakta yapabiliyorsanız, oturarak değil, ayakta yapın. ▼

Antrenmanda zaman hayati bir önem taşıyor. Olabildiğince kısa bir sürede olabildiğince çok kas grubunu çalıştırmayı amaçlayın. Ayakta yapılan egzersizler, omurgayı saran kasların, yani merkez bölgenin aktivasyonunu sağladığı için çok daha faydalı. Overhead press gibi hareketleri oturarak yapmak yerine ayakta yaptığınızda, karın kaslarınız için yapacağınız ekstra bir çalışmadan tasarruf etmiş olursunuz.
Bir diğer nokta ise, yalnızca makinelerle yapılan çalışmalar, bir süre sonra vücut kompozisyonunda bozulmaya yol açabiliyor. Çok geniş omuzlara kıyasla güçsüz bir karın veya bel, sık karşılaşılan bir vücut geliştirme problemi. Kaslarınızın eşit şekilde güçlenmesi için ayakta yapılan egzersizleri tercih etmeniz büyük önem taşıyor.

Dinlenin; uykunuzu alın; ağrılı kaslarınıza yüklenmeyin ve sürantrene olmaktan kaçının.
Yorucu antrenmanlarla yıprattığınız kaslarınızı, dinlenirken geliştireceksiniz. Beslenmenize ve antrenmanınıza dikkat ediyorsunuz, peki ya dinlenmenize? Tuğrul, 7 saatten az uyumadığını, bu rakamın altına düşmesi durumunda da gün içinde kısa süreli, çok fazlı uykularla (polyphasic sleep) bu eksikliği mutlaka telafi ettiğini belirtiyor.
Full-body tarzı antrenman uyguluyorsanız dinlenme sürenizi dengelemelisiniz. Pasif çalışma uygulayın. Bir gün çok yüksek ağırlıklarla back squat gibi bacak egzersizi yaptıysanız, ertesi gün bu bölge için kullandığınız ağırlığı düşürüp üst vücut egzersizlerinizin ağırlığını artırın. O günkü programınızda olsa dahi ağrıyan bir kasınıza yüklenmeyin. Antrenman sonrası kas ağrılarının şiddeti, sürantrene olup olmadığınızı tayin edebilir.
Sürantrene ile ilgili olarak şu iki belirtiye de özellikle dikkat etmelisiniz: İlki, ten renginiz. İnsan vücudu sağlıklı koşullarda beta karoten sentezler; "yüzüne renk gelmiş" dediklerinde o rengi, pembeliği veren de budur. Ancak kişinin rengi solduysa, beta karoten sentezi düşmüş demektir ve bu da işlerin metabolik açıdan kötüye gittiğini işaret edebilir.
Bir diğer belirti ise kandaki kreatin kinaz miktarı. Bu değer, sporcularda genellikle yüksek çıkar ancak olması gerekenden çok daha yüksek bir değerden bahsediyorsak, kişi sürantrene olmuş demektir. Bundan kaçınmak ve sağlığınızı korumak için düzenli olarak kan testi yaptırıp kreatin kinaz oranınızı takip edin.

Egzersizlerinizi düzgün bir formla tamamlamak için ısınma evresini atlamayın, antrenman sonunda kas esnekliğinizi artırın.
Tuğrul Çağrı Yılmazer, ısınma evresinde öğrencilerine en çok jumping jack hareketini yaptırdığını söylüyor. Ardından gelen bir dinamik esneme de ana antrenmana sizi yeterince hazırlayacaktır.
Özellikle bileşik egzersizlerdeki formunuz açısından kas esnekliğiniz de önem taşır. Örneğin, hamstring kasınızdaki bir gerilim, squat performanzı etkileyecektir.
Yoga veya pilates pratikleri gibi statik esnemeler, bu kasların ufak bir miktar uzamasını ya da hareketi yapabilme kabiliyetini kazanmasını sağlıyor, ancak asıl tavsiye edilen, "fascial stretching" denilen ve kas üzerine yapılan manuel baskılardır.
Trigger point topları, foam rollerlar kullanarak antrenman sonrası manuel baskıyla kaslarınızı esnetebilirsiniz. Kendi vücut ağırlığınız bu uygulama için yeterli gelmiyorsa, düzenli olarak spor masajı, derin doku masajı yaptırmak performansınızın iyileşmesine katkı sağlayacaktır.

New Balance Yarı Maratonu ve 10K Koşusu ile Yaz Bozcaada'da

Bu yıl 8'incisi düzenlenen New Balance Bozcaada Yarı Maratonu ve 10K Koşusuyla, 2.000 kişi adanın yemyeşil yollarını hep beraber arşınladı.

Bozcaada'nın bol oksijenli, huzur veren doğasında her yıl binlerce kişinin katılımıyla festival havasında gerçekleşen New Balance Bozcaada Yarı Maratonu ve 10K Koşusu, Türkiye'nin dört bir yanından gelen amatör ve profesyonel sporcuların yarışına sahne oldu. Bozcaada, koşucuların aileleriyle birlikte tam 8.000 kişiyi ağırladı.

Ada kültürü ve doğal güzelliklerini bir arada sunan, Bozcaada'nın muhteşem atmosferinde gerçekleşen koşuda, 21K Yarı Maraton ve 10K olmak üzere iki parkur koşuldu. Toplu ısınma hareketleri ardından saat 10.30'da verilen start ile Yarı Maraton, 11.00'de verilen start ile de 10K koşusu başladı. Bozcaada Cumhuriyet Meydanı'nda başlayan koşu, yine aynı meydanda sona erdi.

21K Yarı Maratonunda, erkekler kategorisinde genel klasman birincisi 1:12:50 derecesi ile Üzeyir Söylemez olurken, ikinci sırayı alan Kefyalew Deja Burise koşuyu 1:14:52'de tamamladı. Üçüncülüğü ise 1:15:41'de tamamlayan Hasan Turgut elde etti.

Yarı Maraton kadınlar kategorisinde ise genel klasmanda 1:32:23 ile Duygu Turgut Boyan birinciliğe, 1:35:23 ile Büşra Gelmez ikinciliğe ve 1:37:17 derece ile Halime Karakoyun üçüncülüğe hak kazandı.

Erkekler 10 kilometre koşusu genel klasman birincisi Argachew Assefa, koşuyu 0:33:50 derece ile tamamlarken, ikinci olan Yüksel Gültekin 0:34:59, üçüncü Kudret Arabacı ise 0:35:23 dereceyle tamamladı. Kadınlar 10 kilometre koşusunda, genel klasmanda 0:39:34 ile birinci Nursel Karataş, 0:40:03 ile ikinci Dilan Atak, 0:44:46 ile üçüncü Benhür Öncel oldu. Kazanan sporcular, ödüllerini yarışma sonrası düzenlenen törenle aldılar.

HER YAŞTAN SPORSEVER BOZCAADA'DA BİR ARADA

Heyecan ve coşkunun bir arada yaşandığı, zorlu olduğu kadar eğlenceli geçen yarış, bu sene beşincisi gerçekleşen "Minikler Koşusu" ile 4-8 yaş arası minik sporcuların koşusuna sahne oldu. New Balance Bozcaada Yarı Maratonu ve 10K koşusunun yaşı en büyük katılımcısı 79 yaşındaki Makbule Karabıyık oldu.

Parkuru tamamlayan sporcular, Bozcaada Meydanı'nda kurulan stant ve etkinlik alanlarında enfes ada lezzetlerini tatma olanağı da elde ettiler.

Oyunda Kal

40 yaşını geçen atletler performanslarını en iyi düzeyde tutmayı nasıl başarıyor? 41 yaşındaki Jeff Bercovici, sıradan erkeklerin dahi kullanabileceği stratejileri paylaşıyor. Derleyen: Saide Tokuç

Elit atlet değilim. Yalnızca koşu, bisiklet, futbol ve tenisten keyif alan, orta yaşın sarp kayalıklarındaki bir erkeğim. Haftada birkaç kez kendi fiziksel sınırlarımı zorlarsam ve hâlâ kızımla yerlerde emeklemeye enerji bulursam yeterince tatmin oluyorum.

Bu beni kullanışlı bir filtre yapıyor. Profesyonellerin sınırsız bütçeleri ve uyanma saatlerinde kendilerini daha fit bir forma sokmaları dışında, onlardan beklenen daha az talep var. Binlerce, hatta on binlerce lira harcayıp kızılötesi pijamalarınızla bir oksijen kapsülünde uyumak istiyorsanız keyfinize bakın. Ancak büyük olasılıkla yalnızca işinize yarayacak olanları önemsiyorsunuz, güvenli olan ve planınız ile bütçenize uyanları. Bu nedenle, tam zamanlı işi, sorunlu bir sırtı ve yeni bir bebeği olan bu adama güvenin. İşte, kitabım *Play On*'un iki yıllık raporlama sürecinde öğrendiklerim:

Yazı: Jeff Bercovici

Programınızı evrelere ayırın

Programı evrelere ayırmanın önemi ve bunu yapmamanın riskleri, futbol koçu Raymond Verheijen ve egzersiz bilimi uzmanı Dr. Trent Stellingwerff gibiler sayesinde beynime kazındı. Elit bir atlet için programı evrelere ayırmak, belirli bir zamanda en üstün formu sağlayan, yoğunluğu aşamalı olarak artan ve ardından gittikçe azalan yapılandırılmış bir program oluşturmak anlamına gelir. Benim içinse bu daha çok prensiplerle ilgili; antrenman yoğunluğunu aşama aşama artırmak, vücudu belirli taleplere uyacak şekilde hazırlamak ve yorulmaktan kaçınmak. Beni futbol oynamaya davet ederseniz ve futbol için iyi bir formda değilsem ya da atlatmaya çalıştığım bir sakatlık için dikkatli olmaya çalışıyorsam, gelemeyeceğimi söylerim. Kendinizi oyun dışı bırakmak can sıkıcıdır, ancak yaralandığınız için tüm bir sezonu kaçırmak kadar değil.

İyileşmeye önem verin

Elit halterciler, antrenmanlarını bizden daha farklı sonlandırıyorlar. Kuvvet koçları yükleme ve boşaltmadan bahsederler, yani ikincisi her zaman ilkinin ardından gelmelidir. Artık bu kurallara göre hareket ediyorum. Ağırlık çalışmayanlar için "boşaltma", yoga, foam roller egzersizleri, buz banyosu, suda koşma ve meditasyon olarak düşünülebilir. Bunlar, zaman içinde gelişip sakatlıklara yol açabilen hareket kısıtlılığı ve kompanse edici hareket türle-

FOTOĞRAFLAR: JOSE MANDOJANA

rini önleyen hem iyileşme hem de hareket açıklığı çalışmalarını kapsar. Spor sonrası happy hour, eskiden bana uygun bir soğuma rutini gibi gelirdi. Ancak esneme ve kendime masaj yapma konusunda artık fanatik biriyim; bir dolap dolusu kayış, bant, foam roller ve lacrosse topum da bunu gösteriyor. Programınız doluysa bunu uygulamak zor olabilir, antrenmanınızı uzatıp esnemeyi atlamak isteyebilirsiniz. Ancak bu kötü bir takas olur.

Ağır ve hafif çalışın

Antrenmanlarınızın bir kısmı yüksek yoğunlukta olmalıdır ve bunu dengelemek için, örneğin yüzde 80'i çok düşük bir yoğunlukta uygulanmalıdır. Polarize antrenmanlar konusunda da ilkelere birebir uyan programlar uygulamıyorum. Ancak Stellingwerff'e göre atletlerin yaptığı en yaygın hatadan kaçınmaya çalışıyorum: Hafif çalışılması gereken günlerde fazla ağır çalışmak ve ardından bir sonrakinde yeteri kadar ağır çalışamamak. Bunun yerine, zorlu antrenmanlarımı eskisine kıyasla hem daha kısa hem de daha yoğun yapıyorum. Elit atletler, antrenman programlarında daha planlı bir yol izlemeleri sayesinde yarışta kalmaya devam ediyorlar, sınırlı sürelerinde belirli yeteneklerini geliştirmeye ve formlarındaki zayıflıkları düzeltmeye odaklanıyorlar. Benim için çoğunlukla bu, başlamadan önce iki dakika ayırarak yapışkanlı bir not kâğıdına planımı yazmak anlamına geliyor. Az da olsa amaca uygun davranmak çok şey kazandırır.

Kaslarınızı besleyin

Atletlere satılan beslenme "biliminin" çoğu palavradan ibaret. Bolca farklı meyve ve sebzeler-

Play On: The New Science of Elite Performance at Any Age'ten uyarlandı.

den, proteinler ve tam tahıllardan oluşan, pek fazla şeker veya işlenmiş yiyecek içermeyen sağlıklı bir beslenme düzeniniz varsa, muhtemelen iyi durumdasınız demektir. Ancak yaşınız ilerledikçe kas kaybetmekten kaçınmak istiyorsanız, birkaç ufak düzeltme yapmaya değer. Triatlet ve beslenme uzmanı Dr. Asker Jeukendrup'un tavsiyesini dinleyerek beslenme düzenimdeki protein miktarını ve gün boyunca protein tükettiğim öğün sayısını artırdım. Ek faydası: Johnson & Johnson Human Performance Institute'un egzersiz fizyolojisi başkanı Chris Jordan, herhangi bir öğününüze ekleyeceğiniz proteinin yediklerinizin glisemik indeksini etkili bir şekilde düşüreceğini söylüyor. Bu nedenle, kan şekerim düşmeden yulaflı, damla çikolatalı bir kurabiye yemek istersem üzerine badem ezmesi sürüyorum. Ayrıca günlük olarak 3 ila 5 miligram kreatin tozunu genellikle bir smoothie'ye veya bir bardak süte ekleyerek antrenman öncesi veya sonrası tüketmeye çalışıyorum. Kas kazanabilme ve koruyabilme gücümde kreatinin fark edilir bir etkisi oldu.

Küçük kasları çalıştırın

Sakatlık veya fiziksel kısıtlılık geçmişi olan atletler için (eninde sonunda, hepimiz için) formu en uygun düzeyde korumanın sırrı, istenilen egzersiz zorluğunu, istenilmeyen zorluktan ayırmaktır. AlterG yerçekimsiz koşu bandına veya Kaatsu bantlarına erişiminiz varsa, harika. Yoksa, yine de bu konsepti benimseyebileceğiniz birçok yol var. Bir egzersize ağırlık eklemek yerine, ellerim sağlık topunun üzerindeyken şınav çekmek gibi bir denge unsuru veya squat yaparken dizlerimin etrafında direnç bandının olması gibi ikinci bir güç faktörü eklerim. Daha küçük, ihmal edilen kas gruplarına odaklanmak, büyümenizi sağlayacak bir öneri olmasa da fonksiyonel güç kazanmak ve sakatlıklardan kaçınmak için mükemmeldir.

Yeni beceriler kazanın

Vücudunuzu seneler boyunca her gün aynı yöntemlerle zorlamanız, onu mahvetmek için etkili bir yoldur. Farklı şekillerde zorlamaksa mükemmel bir tedavi. Elit atletlere oldukça şaşırıyorum ve sıradan çoğu erkek gibi, yapabildikleri şeylere imreniyorum. Ancak onlar da bize imrenmeli. Yeni bir şey denemek, onda çok kötü olmak ve ardından her geçen gün daha az kötü olmak gibisi yoktur. Bilimin bizi gençleştirmesi henüz mümkün değil. Bu görev, yani her birimizin sevdiği şeyde daha formda, daha hızlı ve daha iyi olması, elimizde gençlik çeşmesine en yakın olan şey.

Acı çekmeden koşun

Bu sözlerim herkes için geçerli değil. Bugünlerde, *Taht Oyunları* kitapları kadar kalın tabanları olan "aşırıya kaçmış" ayakkabılar giyen ve topuklarına mı yoksa parmak uçlarına mı indiklerine dikkat etmeyen birçok yaşı ilerlemiş koşucu görüyorum. Ancak çatışan araştırmaların içinde güçlükle ilerleyerek ve biyomekanik uzmanlarıyla konuşarak ikna oldum: Biraz ayak desteğinden feragat etmenin ve yere topuklarınız yerine ayak tabanınızın ön veya orta kısmıyla inmenin sağladığı faydalar var. Bacaklarınız yay gibidir, yay ne kadar sert olursa yere uyguladığınız güçler o kadar etkili bir şekilde vücudunuza dönerek sizi ileriye taşır.

UYARI Ayak vuruşunuzu değiştirmeye çok ihtiyacınız olduğunu düşünüyorsanız, sizinle çalışabilecek bir koç bulun. Yakın zamanda yapılan araştırmalar, çoğu kişi için enerji verimliliği en yüksek koşu tarzının, ona en doğal hissettiren tarz olduğunu ileri sürüyor. Probleminiz ayağınızın vuruşundan çok uzun adımlarınızda olabilir. Biyomekanik ve fizik tedavi uzmanı Jay Dicharry de bunu rahatlıkla kabul ediyor: "Koşucuların çoğu aslında fazla uzun adımlar atıyor," diyor. Adımlarınızı kısaltmaya odaklanarak eninde sonunda ayağınızın yere vuruş yapısını da değiştirebilirsiniz. Bu, daha az "itme" ve daha çok "çekme" içeren koşu kalıplarına yol açabilir ve böylece eklemlerinize daha az baskı (ve potansiyel hasar) yüklemiş olursunuz. Omurgamda daha az sarsıntıya karşılık daha yavaş bir koşu, memnuniyetle kabul edeceğim bir değiş tokuş olur.

CROSSFIT

BALABAN

ATAŞEHİR

Barbaros Mah. Begonya Sok.
Nidakule Ataşehir Kuzey No:
34746 Batı Ataşehir İstanbul

Telefon : +90 (216)472-05-55

LEVENT

Sanayi Mah. Eski Büyükdere Cad.
Silahtaroğlu Sok. No: 7/1 Kağıthane
İstanbul

Telefon : +90 (212)279-10-95

SUADİYE

Suadiye Park, Plaj Yolu No:18 A Blok
Suadiye 34740 Kadıköy İstanbul

Telefon : +90 (216)463-00-03

LEFKOŞA

Yüzbaşı Tekin Yurdabak Cad. No : 22
Marmara Ortaköy Lefkoşa

Telefon : +90 (533)888-61-90

WE DON'T USE MACHINES
WE BUILD THEM

WWW.CROSSFITBALABAN.COM

/CROSSFITBALABAN

#bestplace2train4sure

DÜNYANIN EN İYİ SPOR MERKEZLERİ

Göz Alıcı Bir Vücut için Kumsallara Açılın

Yaz vücudu planlarınız karaya vuruyorsa, pasaportunuzu kapın ve Tulum Jungle Gym'e doğru yelken açın. Derleyen: Saide Tokuç

Geçtiğimiz yıl, Meksika'daki bu spor merkezi interneti salladı. Cennet gibi bir fonda tahtadan ağırlıkları kaldıran bronzlaşmış tatilcilerin videosu 23 milyon kez izlendi. Gittikçe yayılan ünlerinin etkisiyle, Alastair Carter'ın işleri kumsaldaki bir plyo box ile bir Bulgarian bag'den #fitspo cennetine evrildi.

Kız arkadaşı Katie Davies ile spor merkezini kuran Carter, isminden de tahmin edebileceğiniz gibi Meksikalı değil. Fitness kariyeri İngiliz Kraliyet Hava Kuvvetleri'nde başlamış, ancak dört yıl önce, kış aylarında biraz güneş arayışıyla Tulum'a gelmiş ve Ahau Hotel'in sahibiyle antrenmanlar yapmaya başlamış. Antrenman arkadaşı, kısa sürede iş ortağı olmuş ve Carter otele ait kumsalda spor merkezini kurmuş.

Carter şansından olabildiğince yararlanmaya kararlıydı ancak işler her zaman gülük gülistanlık gitmedi. Carter, "En zoru, istediğim şeyleri çabuk bir şekilde yapabilecek bir marangoz bulmaktı," diyor. "Mañana (yarın) kelimesini çok fazla duyuyorsunuz." Üç haftada tamamlanma sözü verilen dambılların yapılışı beş ay sürdü. Ancak bu ekipmanı beklemeye değerdi. Spor merkezinde tahtadan dambıllar, barlar ve ağırlık plakaları birikmeye başladı, ayrıca barfiks ve monkey barların olduğu kalistenik antrenman alanları yapıldı.

Jungle Gym'i diğerlerinden ayıran, doğası oldu. Deniz havası ve onu çevreleyen yeşil alanların endişelerinizi sileceği kesin. Meksika'nın güneşi ise bedeninizi D vitaminiyle dolduracak ve kaslarınızın inşasını sağlayan testosteron seviyenizi yükseltecek. Carter'ın bir sonraki planı, kereste makineleri kurmak. Ayrıca her ne kadar kişisel zevkimiz lat pulldown çalışmak yerine paralel barların cazibesine kapılmamıza neden olsa da, zorunlu bir antrenman sonrası selfie'sinden önce, yakında yapılacak olan preacher curl makinesinde kaslarınızı şişirmenizi kim size çok görebilir ki? Biz çok görmezdik.

KONUM

Michigan State Üniversitesi'nde yapılan bir çalışmaya göre, deniz sesleri beyin dalgalarınızın modelini değiştirerek sizi yatıştıran bir rahatlama sunuyor. Antrenman sonrası dinlenme amaçlı yapacağınız bir dalış ise oksijenle dolu kan akışınızı vücudunuzun daha alt kısımlarında yer alan uzuvlarınızdan sinir sisteminize yönlendiriyor, böylece daha tetikte ve aktif hissetmeniz için beyninize oksijen taşıyor.

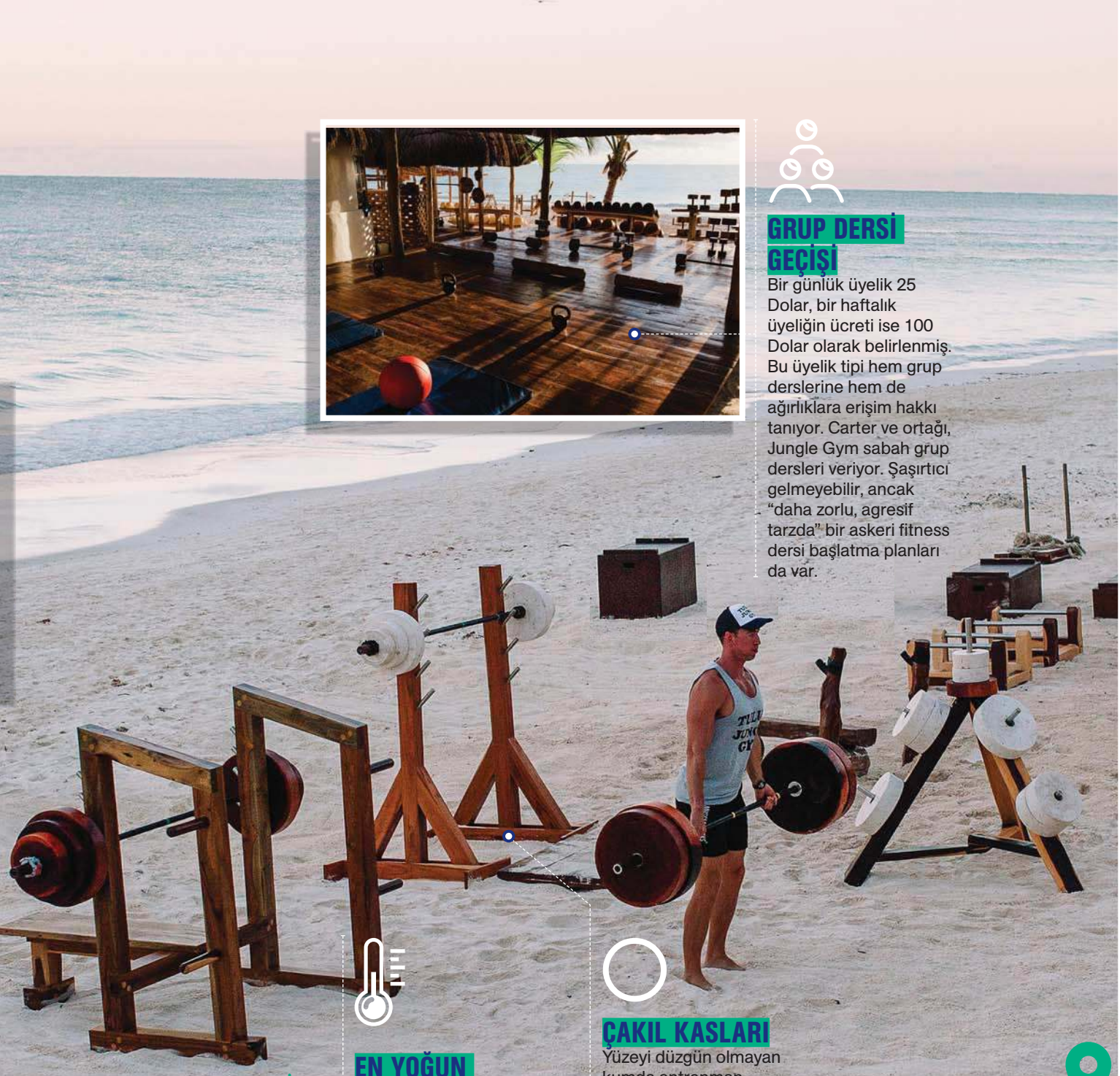
TAHMİN OYUNU

Carter, 15 kg'lık dambılların ağırlığının olması gerekenden biraz daha az olduğunu fark edince, marangozlara onları nasıl tarttıklarını sordu. Aldığı cevap ise şuydu: "Tartmadık. Tahmin ettik." Şaşırtıcı bir şekilde, yalnızca 15 kg ve 20 kg'lık dambıllar 2 kg eksikti; ağırlıkları 5 kg ila 40 kg arasında değişen geri kalan dambılların hepsi, hedef ağırlıktan en fazla 1 kg yüksek veya düşüklerdi.

Yazı: TED LANE

GRUP DERSİ GEÇİŞİ

Bir günlük üyelik 25 Dolar, bir haftalık üyeliğin ücreti ise 100 Dolar olarak belirlenmiş. Bu üyelik tipi hem grup derslerine hem de ağırlıklara erişim hakkı tanıyor. Carter ve ortağı, Jungle Gym sabah grup dersleri veriyor. Şaşırtıcı gelmeyebilir, ancak "daha zorlu, agresif tarzda" bir askeri fitness dersi başlatma planları da var.



EN YOĞUN ZAMANLAR

Yaz aylarında, spor merkezi yalnızca 8:00 ile 12:00 arası açık. Hava sıcaklığı her zaman 25-30°C olsa da yüzde 80 ila yüzde 90 civarında boğucu bir mevsimsel nemlilik oranı hâkim. Bu yüzden gelecek yıl için ekim ile mayıs arasına rezervasyon yapın. Bu tarihlerde spor merkezi 17:00'a dek açık olacak. Böylece tatil üyeliğinizden daha fazla kas kazancı sağlayabileceksiniz.

ÇAKIL KASLARI

Yüzeyi düzgün olmayan kumda antrenman yaparken alışık olduğunuzdan daha hafif bir bar alın. Ayaklarınızın altındaki dengesizlik, merkez bölgenizi ve eklemlerinizdeki stabilizatör kasları daha fazla çalıştırıyor, böylece daha az ağırlıkla daha fazla fayda görebiliyorsunuz.

SPOR SALONU
TULUM JUNGLE GYM

KONUM
TULUM, MEXICO

İNTERNET SİTESİ
TULUMJUNGLEGYM.COM

Kara kuşak sahibi sporcu Burak Salman, belirli aralıklarla Türkiye'deki BJJ tutkunlarına tecrübelerini aktarıyor.

Brazilian Jiu-Jitsu Fırtınası

Eğer siz farkında bile olmadan sizi ciddi oranda forma sokacak yeni bir aktivite arıyorsanız, dünyanın en eski karma dövüş sanatı Brazilian jiu-jitsu'da aradığınızdan fazlasını bulmanız mümkün.

Ataşehir Nidakule'de yer alan Balaban Solid Sports'dayız. Burası birçok farklı sporun icra edildiği gerçek bir spor kompleksi; her gün yüzlerce insan burada CrossFit'ten MMA'e, jiu-jitsu'dan pilatese birçok farklı sporu yapma şansı elde ediyor. Bugünse her zamankinden biraz daha farklı bir gün, özellikle de Balaban Brazilian jiu-jitsu takımı için. Balaban Solid Sports'a giriş yapan BJJ takımı üyeleri, iş çıkışı takım elbiselerini çıkarıp kimonolarını giyiyorlar. İlk Türk MMA dövüşçüsü Ertan Balaban'ın kurduğu takım 2011 yılından beri minderlerde mücadele ediyor. Antrenman yaptıkları minderleri çevreleyen duvarlara baktığınızda, birçok sporcunun uluslararası yarışmalarda aldığı madalyaları görüyorsunuz. Balaban jiu-jitsu takımında olmak için müsabık olmak mecburi değil; bu spora gönül vermiş ve antrenman yapmaya hazır herkes mindere davetli. Bugünse bizi yurt dışında başarıyla temsil eden bu takımın çok önemli bir onur konuğu var: siyah kuşak sahibi jiu-jitsu sporcusu Burak

Salman. 14 yaşında karma dövüş sanatlarına merak salan Salman, yerel bir güreş salonunda başladığı çalışmalarla birlikte kendini kısa zamanda geliştirmiş ve sadece bir sene içinde 16-17 yaş kategorisinde 2010 Victorian jiu-jitsu turnuvasında şampiyonluk yaşamış, hem de karşısına çıkan her rakibi 1 dakikanın altında bir sürede pes ettirerek. Sonrasında kendini tamamen bu spora adayan Salman, kazandığı başarılara rağmen uluslararası arenada kendini göstermek için 2014 yılına kadar beklemek zorunda kalmış. Sonrasında bulduğu sponsor desteğiyle ilk uluslararası yarışmasına Japonya'da katılmış ve mor kuşakta orta sıklet şampiyonluğuna ulaşarak kahverengi kuşağa geçiş yapmış. Bundan sonrasında geçtiğimiz yıla kadar kazandığı başarılarla birlikte ABD'de jiu-jitsu ustası Pedro Sauer'den siyah kuşağını teslim alma onuruna yetişmiş. Bugünse, Türkiye'de bu spora gönül veren insanlara eğitim vermek için burada. Sonrasında da iki haftalık bir kamp dönemi geçirecekler birlikte. Biz de kelimenin tam anlamıyla bu sporun ustası bir isimle Türkiye'nin en başarılı takımını bir arada yakalamışken, dünyada müdavimi hızla artan bu spor hakkında biraz bilgi toplayalım dedik.

Brazilian jiu-jitsu

Brazilian jiu-jitsu (BJJ), özellikle rakibi yakalamaya ve yerde mücadeleye odaklanan bir savaş sanatı, spor ve kişisel korunma yolu. Aynı zamanda da en eski MMA sporu. Daha ufak ve zayıf olan kişinin kendisini, daha büyük ve güçlü olan rakibine karşı baskı gücü ve doğru teknikle başarıyla savunabileceğini öğreten BJJ'de, rakip genellikle eklem yerlerinden kilitleme ve boğma tekniği uygulanarak mağlup ediliyor. Dolayısıyla tekniğin en az güç kadar önemli olduğu bir spor. Jiu-jitsu anlam olarak "narin sanat" (arte suave) manasına geliyor. Bunun sebebi, kazanmanın temel ilkesinin, rakibin kilo ve gücünün kendi aleyhine kullanılmasından kaynaklanması. Doğru tekniği kusursuz şekilde uygulamak, ağır bir rakibi baskı gücüyle ve kaldıraç kuvvetiyle hareket ettirme olanağı sağlıyor. Başka bir deyişle zihinsel enerji, en az fiziksel enerji kadar işin içinde. BJJ'nin amacı rakibi hafife almak. Ancak bunu yapabilmek için hatasız korunma prensibine sahip olmalısınız ve rakibinizin sizin açığınızı yakalamasına asla izin vermemelisiniz. Kazananı tekniğin iyi uygulanmasının ya da bir tarafın duygusal tükenişinin belirlediği BJJ'nin sunduğu korunma kabiliyeti, bu sporu aynı zamanda en etkili kişisel savunma sanatı haline getiriyor. BJJ sporcuları şu üç yeteneği öğrenmek zorunda: hareket, denge ve kaldıraç kuvveti. BJJ sadece karma savaş sanatı değil, ayrıca tüm karma dövüş öğretilerinin gizli numaralarını barındıran bir uygulama. Bugünlerde çok iyi dövüşen ve BJJ bilmeyen bir dövüşçüye rastlamak mümkün değil. Karma savaş sanatında vazgeçilmez bir güç olan BJJ, birçok şampiyonun başarısındaki en önemli yardımcılarından biri. BJJ'yi dövüş sanatları arasında cazip kılan özelliklerinden biri de, sakatlık riskinin birçok spora göre çok daha düşük olması.

HEM KARDİYO HEM KAS GELİŞİMİ

BJJ'yi tüm dünyada bu kadar yaygınlaştıran tek şey bu sporun kendine has yönleri de değil. BJJ aynı zamanda sizi ciddi şekilde forma sokacak bir spor branşı. Ertan Balaban bu sporun yağ yakmak ve kaslarınızı geliştirmek için de oldukça etkili bir yol olduğuna dikkat çekiyor: "Güreşmek, gerçekten ciddi bir kardiyo antrenmanı. Ayrıca minderde her kasınızı güçlendiriyorsunuz. Balaban BJJ takımının birçok üyesi haftada sadece bir gün ağırlık antrenmanı yapıyor, ancak fiziklerine baktığınızda spor salonundan çıkmadıklarını düşünebilirsiniz. Bununla birlikte zihninizi çalıştırması da bu sporun bonusu. Evet, başlarda sporun temelini öğrenmek biraz zor. Ama birkaç hafta sonra bu süreci atlattığınızda kendinize muhteşem bir hobi edinmiş olacaksınız. Tek ihtiyacınız olan bir kimono."

HIZLI ATIŞTIRMALIK
Bu kabak botunun kargosunda, çabucak yapılabilen bir kinoa salatası var.

DOLDUR VE YE!

Çok yönlü bir yemek hazırlamanın kolay yolu: Lezzetli bir yiyecek başka bir lezzetli yiyeceğin içinde. Tablomuza göz atın ve midenizi doldurun.

Derleyen: Saide Tokuç

DOYURUCU YEMEK
Kızarmış bir küçük bal kabağına (ya da squash) eklenen acı sosla mideniz bayram edecek.

Beslenme

BASİT TARİF
Biberin gevrekliği, fasulye ve yeşilliklerin doyuruculuğuyla birleşir.

DOLMALIK \ DOLMA İÇİ	1	2	3	4	5
Yarım sakız kabağı Çekirdekleri çıkarılmış, gevrek olana dek fırınlanmış	✓	✓	✗	✗	✗
Yarım avokado Oyulup soyulmuş	✗	✗	✓	✓	✓
Dolmalık biber Başı kesilmiş, çekirdekleri çıkarılmış	✓	✓	✓	✓	✓
Yarım tatlı patates Gevrek olana dek fırınlanmış	✓	✓	✗	✗	✗
Domates Başı kesilmiş, çekirdekleri çıkarılmış	✗	✓	✓	✓	✓
Portobello mantarı Sapı çıkarılmış, içi oyulmuş	✓	✓	✗	✗	✓
Yarım kabak Çekirdekleri çıkarılmış	✗	✓	✓	✓	✓

✓ = HARİKA ✗ = EH İŞTE...

DOLMA İÇİ

1 Acı sos
Kendi tarifinizi uygulayın veya marketten bir chili sos alın.

2 Kuru fasulye ve yeşillik
Geniş bir tavayı orta sıcaklıktaki bir ocağa alın. Yarım su bardağı küp şeklinde kesilmiş pançeta parçalarını yağını salana dek pişirin. Küp şeklinde doğranmış küçük bir soğanın yarısını ve ezilmiş 1 diş sarımsağı ekleyin, yumuşayana dek yaklaşık 3 dakika pişirin. İki su bardağı haşlanmış konserve fasulye (suyu süzülmüş), 1,5 su bardağı küp şeklinde doğranmış domates (suyuyla birlikte) ve çeyrek su bardağı düşük sodyumlu tavuktan elde ettiğiniz tavuk suyunu ekleyin. Karışımı kaynama noktasına getirin. Yarım demet kıvırcık lahanayı kökünü kesip doğrayarak ekleyin, tavanın üzerini kapatarak lahanalar yumuşayana dek 2 dakika kadar pişirin. Yarım su bardağı baharatlı kruton ve çeyrek bardak da rendelenmiş parmesanı karıştırın. 4 kişiliktir.

3 Somon salatası
Üç adet 125 gramlık konserve somonun suyunu süzün. Somonu bir kâseye alıp iyice doğranmış 1 kereviz sapı, kıyılmış küçük bir arpacık soğanın yarısı, 1 yemek kaşığı kapari, 1 yemek kaşığı zeytinyağı, 2 çay kaşığı doğranmış taze dereotu, yarım limonun suyu ve bir çimdik tuz ve biberi karıştırın. 4 kişiliktir.

4 Karides salatası
Büyük bir kâsede, iyice doğradığınız 1 bardak ananası, küçük boyutta 1 kırmızı dolmalık biberi, 1 küçük kırmızı soğanın yarısını ve 1 küçük jalapenoyu, yarım kg doğranmış ve pişmiş karides, çeyrek su bardağı doğranmış taze kişniş ve 1 misket limonu ile 1 limon suyuyla karıştırın. Tuz ve biber ekleyerek tatlandırın. 4 kişiliktir.

5 Kinoa salatası
Bir kâsede, yarım su bardağı zeytinyağı, 2 yemek kaşığı balzamik sirke, 1 çay kaşığı tuz ve bir tutam karabiberi elle çırpın. 1 su bardağı pişmiş kinoa, yarım su bardağı haşlanmış konserve nohut, küp şeklinde doğranmış 1 küçük kırmızı soğan ile 1 kırmızı dolmalık biber, çeyrek su bardağı doğranmış pekan cevizi ile aynı miktarda doğranmış ve kurutulmuş turna yemişi ve 2 yemek kaşığı doğranmış maydanozu karışıma ekleyin. 6 kişiliktir.

Yemek Styling: Jamie Kimm

FOTOĞRAF: TED CAVANAUGH

14 DEĞİŞİKLİKLE DAHA İYİ BİR SAĞLIK

Dr. Paul Grewal ile birlikte yazdığımız *Genius Foods* kitabımda, hem besleyici hem de lezzetli bir beslenme planı bulacaksınız. Bu kolay değişiklikleri yapın ve kilonuzun azalmasına, beyin gücünüzün katlanmasına ve tat alma duyularınızın bayram edişine tanık olun.

Yazı: Max Lugavere Derleyen: Saide Tokuç

Kahve dükkânında

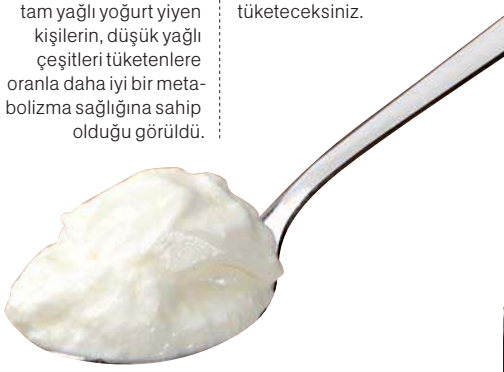
SİPARİŞ VERİN...
Buzlu kahve
En az kalori alımı için, büyük bir antioksidan deposu tüketeceksiniz.

KULLANMAYIN
Donmuş kahveli içecek
Çoğunluğu şekerden gelen kalorilerle dolup taşıyor.

Kahvaltıda

GÖMÜLÜN...
Sade, tam yağlı süzme yoğurt
Protein yüklü olduğundan karnınız daha uzun süre tok kalacak. Ayrıca, araştırmalara göre tam yağlı yoğurt yiyen kişilerin, düşük yağlı çeşitleri tüketenlere oranla daha iyi bir metabolizma sağlığına sahip olduğu görüldü.

KULLANMAYIN
Klasik yoğurt, "meyveyle" tatlandırılmış
Daha az protein ve genellikle çok daha fazla şeker tüketeceksiniz.



Kahvaltıda (II)

KIZARTIN...
Serbest dolaşan tavuk yumurtası
Kafes yumurtalarına kıyasla daha fazla omega-3'e ve vücudunuzu serbest radikal hasara karşı koruyan antioksidan özellikli bir pigment olan beta karotene sahipler. Yumurta sarılarının rengi de buradan geliyor.

KULLANMAYIN
Kafes yumurtası
Tamam, o kadar da kötü değiller ancak daha besleyici olabilirlerdi.

Salatanızda

EKLEYİN...
Tuzlu Antep fıstığı
Kalp dostu yağları, kıtır kıtır bir lezzetle alacaksınız.

KULLANMAYIN
Kruton
Paketli krutonların çoğu rafine un ve hidrojene yağ ile yapılır.

Bu noktada ise...

SATIN ALIN...
Bütün yumurta
Yalnızca protein değil, vitaminler, mineraller, karotenoidler ve sağlıklı yağlar da içeriyor.

KULLANMAYIN
Yumurta akı
İçeriğinde faydalı mineraller olsa da çoğunlukla yalnızca proteinden oluşur.

Salatanızda (II)

SERPİŞTİRİN...
Ev yapımı salata sosu
Oldukça kolay. Eşit miktarda sızma zeytinyağı ile bir asidi (limon suyu, sirke, dijon hardal) karıştırın ve tuz ile biber ekleyerek tatlandırın. Şeker kullanmadan sağlıklı yağlarınızı alacaksınız.

KULLANMAYIN
Market ürünü salata sosu
Bunlar genellikle ucuz yağlarla yapılır. Ayrıca şekerli içeriklere dikkat edin!

Spagetti için

PİŞİRİN...
"Spiral kesilmiş" kabak
Lif, minimum düzeyde karbonhidrat ve bolca C vitamini ile potasyum. Kazanan, kabak spagettisi!

KULLANMAYIN
Spagetti
Bu beyaz çubukların büyük bir kısmı nişastadır ve işlenme esnasında çoğu besin değerini kaybeder.

Spagettinin üzerine

KAYNATIN...
Ev yapımı domates sosu
Yarım kg çeri domatesi, bir miktar sızma zeytinyağı ve bir diş dilimlenmiş sarımsak ile birlikte büyük bir kızartma tavasına atın. Sos haline gelene dek, yaklaşık 20 dk boyunca orta ateşte ısıtın. Baharat olarak tuz ve biber ekleyin.

KULLANMAYIN
Market ürünü domates sosu
Yiyecek üreticileri genellikle şekerli içeriği artırır ve işlenmiş, kötü yağlar kullanır. Tüm bunlar ise tadı ve besin değerini etkiler.

Spagettinin üzerine (II)

ÇEŞNİ EKLEYİN...
Besin mayası
Adına sadık kalan bu besleyici ürün, protein, lif ve hücrelerinizin enerji üretiminde rol oynayan B vitamini içeriyor. Tadı, normalde de kullanacağınız diğer çeşnilere benziyor.

KULLANMAYIN
Hazır rendelenmiş parmesan peyniri
Besleyicilik açısından pek de bir katkısı yok. Ayrıca, gerçeğinin tadı çok daha iyi!

Burger malzemesi olarak

KULLANIN...
Izgara portabello mantarı başı
Yüksek lif, mineral ve antioksidan alacaksınız. Üzerine biraz sızma zeytinyağı sürerek, gevrek hale gelene kadar doğrudan yüksek ateşte ızgara yapmanız yeterli.

KULLANMAYIN
Beyaz burger ekmeği
Sıklıkla rafine undan yapıldığından, besin değeri olmayan kaloriler almış olacaksınız.

Burgerin üzerine

BOL BOL SÜRÜN...
Humus
Tuhaf mı? Belki. Besleyici mi? Hem de nasıl. Biraz protein ve lifin yanında nefis bir kremalı tat alacaksınız.

KULLANMAYIN
Ketçap
Aşırı fazla şeker içeriyor. 12 yaşında değilsiniz herhalde?

Atıştırmalık olarak

BOLCA YİYİN...
Salatalık dilimleri
Çoğunlukla sudan oluşuyor, ek olarak biraz lif içeriyorlar ve bol miktarda guacamole alabileceğiniz şekildeler.

KULLANMAYIN
Tortilla cipsi
Sıklıkla yağlı ve besin değeri olmayan karbonhidratlar.

Bir kaşık dolusu fıstık ezmesinin üzerine

ÜSTÜNE EKLEYİN...
Kakao çekirdeği kabuğu
Şeker değil, hastalıklarla savaşan flavonoller içeriyor.

KULLANMAYIN
Sütlü çikolata parçaları
Tek yaptığınız şeker eklemek olacak.

Taco yaparken

SARIN...
Marul yaprağı
Çok az kaloriye ve bazı temel vitamin ile minerallere sahip.

KULLANMAYIN
Lavaş
Genellikle yüksek kalorili ve rafine unla yapılıyor.

YEMENİZ GEREKEN BEŞ KARBONHİDRAT KAYNAĞI

1 **Yaban mersini** Gelişmiş bilişsel fonksiyonlarla ilişkilendirilen antosiyanin yönünden zengin.

2 **Pancar** Harika bir nitrat kaynağı. Pancardan gelen besinsel nitrat ise damarların işlevini artırabilir.

3 **Tatlı patates** Turuncu rengi, beyin ve göze iyi gelen beta karoten açısından zengin olduğunu gösteriyor.

4 **Bitter çikolata** Flavonoller kalp sağlığını iyileştirebilir ve beyin performansını artırabilir.

5 **Mor tatlı patates** Yaban mersini gibi, o da iyi bir antosiyanin kaynağı. Antosiyanin ise, kemirgenlerle yapılan çalışmalar sonucunda kolon kanserinin önlenmesiyle ilişkilendirildi.

ASLINDA ÇÖP OLAN BEŞ "SAĞLIKLI YİYECEK"

1 **Granola (ve granola barlar)** "Tatlı" diyecektiniz herhalde...

2 **Market ürünü meyve suları** Damarlarınızı şekerle doldurmak için mükemmel bir yol. İyisi mi siz bir uzanın.

3 **Paketli tam buğday ekmeği** Çoğu, sonradan eklenmiş şeker içeriyor.

4 **"Et olmayan" burgerler** Bir dolu işlenmiş içerik tüketmek istiyorsanız harika olduklarını söyleyebiliriz.

5 **Glütensiz abur cubur** Yine de abur cubur!

Dünyanızı Yağ Geçirmez Yapın

Çevrenizi diyete uyarlayarak kalıcı olarak zayıflamanın 13 akıllıca yolu. Derleyen: Saide Tokuç

Dr. Sandra Hassink, 30 yıldan daha uzun bir süredir çocukluk dönemi obezitesi üzerinde çalışmakta. Öğrendiği ve öğrettiği en önemli şey ise: "Dünyadaki tüm irade bir araya gelse, obeziteye neden olan bir çevrenin üstesinden gelemez." Diğer bir deyişle, kilo vermek ve verilen kiloyu geri almamak için yaşam alanınızı da buna göre uyarlayarak, sürekli aklınızı çelmeyecek hale getirmelisiniz. Diyete giren siz olmayın, yaşadığınız çevre olsun.

Wilmington, Deleware'de yer alan Nemours Weight Management Clinic'in kurucusu Dr. Hassink, "Çevreniz sürekli size karşı çalışıyorsa sağlığınızla ilgili iyi kararlar alamazsınız çünkü 7/24 tetikte olmak zorundasınızdır," diyor. "Yorulursunuz. Bir şeyler olur. İlk olarak sağlıklı bir çevre yaratmadan başarılı olmak zordur." Dr. Hassink ve diğer kilo yönetimi uzmanlarının yardımıyla, dünyanızı yağ-geçirmez yapmaya başlayalım.

1 Abur cuburlardan kurtulun.

Sağlıksız yiyecekler ve atıştırmalıklar, evinizi siz fark edemeden, bir anda işgal edebilir. Okul kermesinden turta, üst komşudan çikolatalı kek veya annenizin bol yağlı hamur kızartmaları... Siz daha anlayamadan, kendinizi tüm bunları ağzınıza doldururken bulursunuz. Yeni haftaya temiz başlamak için birkaç dakikanızı ayırarak mutfağınızdaki çerçöpten kurtulun. "Ne kadar çok yiyeceğin gizlice evinize süzüldüğü insanı şaşırtıyor," diyor Dr. Hassink. Anne eli değmiş o yemekleri atacak cesaretiniz yoksa küçük porsiyonlara ayırarak dondurun ve daha sonra yeniden ısıtın. Restorandaki yiyecekleri de sokak hayvanlarına vermeyi düşünmediğiniz sürece paket yaptırmayın.

2 Sosyal medyanızı arındırın.

Mark Zuckerberg'in suçlu hissetmek için yeterince sebebi yokmuş gibi, Facebook da sizi sinsice dolduruyor olabilir. Belirli arkadaşlarınız veya aile üyeleri durmaksızın ağız sulandırıcı yemek videoları veya yoldan çıkaran tarifler paylaşıyorsa, tüm bu paylaşımlar yaşam alanınızı şişmanlatıyor olabilir. Dr. Hassink, "Bu paylaşımlara ne kadar zaman harcıyorsunuz? Yalnızca onlara bakarak acıktığınızı fark ediyorsanız, bu durumu dikkate alın," diyor. Gerçekten bunu yaşıyorsanız, paylaşımı gizleyin, yok sayın veya en kötü suçluları takip etmeyi bırakın. Aynı şekilde, tüm o butik biracıları ve et lokantalarını, size olumlu destek sağlayacak hesaplarla değiştirin.

3 Alışveriş listenizi kısaltın.

Yaygın inanış, sağlıklı beslenmenin oldukça külfetli olduğu yönünde. Washington Üniversitesi, Center for Public Health Nutrition'ın yöneticisi Dr. Adam Drewnowski, bunun doğru olmadığını söylüyor. Araştırmalara göre, meyve, sebze, balık ve kuruyemişlerden oluşan en sağlıklı diyetler, işlenmiş yiyecekler ve etler ile rafine tahıllardan oluşan en sağlıksız beslenme düzenine kıyasla çok da pahalı değil. Paket yemeklere, ekmeğe ve cipslere harcadığınız parayı, çilek, avokado, marul ve süzme yoğurda harcayın. Drewnowski, yağlı, karbonhidrat yüklü yiyecekler yerine sağlıklı yiyeceklere yapılan, kilo kaybıyla size olan borcunu ödeyecek bu bilinçli harcamaya, "ekonomik müdahale" diyor.

4 Her ay bir abur cubur yiyeceğe savaş açın.

Erkekler çok fazla değişikliği bir anda yaptığından ve tüm bunları kendi başlarına yapmaya çalıştıklarından, diyetleri başarısızlıkla sonuçlanıyor. Bu nedenle, her ay bir abur cubur yiyeceği oylamayla evden atmak için ailenizdeki herkesi ikna etmeye çalışın. İşe şekerli içecekleri atarak başlamak en mantıklısı. Dr. Hassink, "Şekerle tatlandırılmış içecekler hayatımıza çok fazla gereksiz kalori ekliyor ve hiç besleyici değiller," diyor. Birileri bu fikre karşı tereddüt ederse, haftadan haftaya kullanımı azaltmayı önerin. Bir sonraki

ay, onlardan tat alamamaya başladığınızda (ki başlayacaksınız) başka bir sağlıksız yiyeceği boykot edin. Diğerlerinin desteği, süreci sizin için kolaylaştıracaktır.

5 Seyahatlerinizde, yaya dostu bölgeden oda tutun.
Yola çıkma amacınız ister iş seyahati isterseniz de tatil yapmak olsun, araç kiralamak yerine şehir merkezinde, her yere güvenle yürüyebileceğiniz bir konumdaki otelde veya Airbnb evinde kalırsanız, daha fazla egzersiz yapmış ve daha çok kalori yakmış olacaksınız. Dr. Hassink, "Beslenme ve aktiflik, yaptığımız şeylerin yalnızca bir yan getirisi değildir, sağlık kazandıran veya sağlık kaybettiren etkinliklerdir," diye açıklıyor. "Yemek ve aktif yaşamla ilgili alacağınız her karar, sağlığınızı ilgilendiren bir karardır."

6 Otel görevlisini arayın.
Otele giriş yapmadan önce odanızdaki mini buzdolabının boşaltılmasını talep edin. Bu sayede, yiyeceklerin cazibesine kapılarak çikolata ve ufak likör şişeleriyle dolu bir yatakta uyanmanıza dair tüm olasılıkları ortadan kaldırmış olacaksınız. Bunlar yerine, kendi sağlıklı atıştırmalıklarınızı yanınıza alın (veya marketten satın alın) ve buzdolabına onları koyun.

7 Araç mı kiralayacaksınız? Küçük bir araç tercih edin.
Rezervasyon gişesine geldiğinizde, temsilciden alt modele geçme şansınızın olup olmadığını öğrenin. Daha büyük bir kiralık araç, yolda aldığınız yiyecek ve içeceklerinizi de en büyük boyutlarda alma riskinizi artırabilir. Küçük bir araç çok daha rahat ve kullanışlı olacaktır. Bir düşünün; bardak tutucuya en büyük boy içeceğiniz sığıyorsa, size de sığabilir.

8 Buzdolabınızı asla boş bırakmayın.
Kilo verme sürecine ters görünebilir, ancak buzdolabınız boş kaldığı anda dışarı çıkıp koca bir menü söyleme olasılığınız oldukça yükselir. Seattle'daki UW Medicine'den Uzman Diyetisyen Judy Simon, buzdolabınızı en azından dolu görünen bir halde tutmanızı öneriyor. Bir hafta için yeteri kadar meyve, sebze ve yağsız et türleri alın, haftada iki kez alışveriş yapın veya düzenli olarak siparişlerinizi getirmeleri için süpermarketinizle konuşun. Raflardaki yiyecekleri ön tarafa çekerek fazla görünmesini dahi sağlayabilirsiniz.

9 İşe gidiş geliş yönteminizi değiştirin.
İşe giderken sıklıkla bir şeylerin cazibesine kapılıp, diyelim ki Starbucks'tan bir büyük boy Caffe Mocha almak için duruyorsanız, güzergâhınızı değiştirmeyi düşünün. Bu içecek, yüzde 2 yağ oranına sahip sütle yapılıyor bile olsa, 360 kalori, 15 gram yağ, 44 gram karbonhidrat ve 35 gram şeker içeriyor. Yanına bir de yaban mersinli muffin eklerseniz kahvaltınızı bir mide bombasına dönüştürmüş olursunuz. Kendi kriptonitinizi görüş alanınızın dışına çıkarmanız, oraya uğrayarak bu tatlara teslim olmanızı zorlaştıracaktır.

10 Bu tehlikeli zamanda güvende olduğunuzdan emin olun.
Simon, özellikle iş bittikten bir veya iki saat sonra ancak akşam yemeği başlamadan önceki saatin, birçok erkek için zayıf nokta olduğunu söylüyor. Bu saatlerde, happy hour dâhilinde ücretsiz atıştırmalıklar sunan bir yerden veya sokaktaki dondurma standından mümkün olduğunca uzakta durduğunuzdan emin olun. Acil durumlar için en sevdiğiniz protein bar yanınızda olsun.

11 Kendinize "ebeveyn kontrolü" uygulayın.
Hafta sonlarınızı veya akşamlarınızı, yemek programlarını veya bolca yiyecek içecek reklamı yapılan spor kanallarını izleyerek harcamayın. Dr. Hassink, yemek programları veya reklamları gösterilirken, fazla yeme isteğinin de artma eğilimi gösterdiğini belirtiyor. Daha az yemek odaklı olan programları seyretmeye çalışın (veya reklamlar sırasında odadan ayrılın) ve yeme isteğinizin azalıp azalmadığına dikkat edin.

12 "Güvenli" bir restoran bulun.
Her yemeği evde pişiremezsiniz. Bazı zamanlar, hayatın zorlukları sizi dışarıda yemeye veya eve sipariş vermeye zorlar. Ancak bu kararın sizi hazırlıksız yakalamasına izin vermeyin. Bunun yerine, ödevinizi önceden yapın ve evinize yakın, bazı besleyici seçenekler sunan (ya da en azından kızartmak yerine ızgara yapmayı ve "yağsız peynirin" ne olduğunu bilen bir aşçısı olan) "güvenli" bir veya iki restoran belirleyin. Bu mekânı, ailenizin sürekli tercih ettiği restoranın daha sağlıklı bir alternatifi olarak düşünün. Araştırma için ipucu: Menüsünde "büyük boy" yazan her yeri eleyin.

13 Şeker stoğunuzu iyi yönetin.
Bayramlar için aldığınız şeker ve çikolatalardan aşırmamak için, şekerleri bayramdan yalnızca bir gün önce satın alın. Yalnızca ihtiyaç duyduğunuz kadar alın ve ardından kalanlardan hemen kurtulun. Tatlılar evinizde ne kadar kısa süre kalırsa, onları yeme ihtimaliniz o kadar azalır. Hepsinden öte, şeker toplayan çocuklarınızın, hepsini evinizde depolamasına göz yummayın.

GÖBEKLERDEN KURTULALIM!

256 KİLOGRAMDAN SPOR SALONU YÖNETİCİLİĞİNE

Michael Shilkus

Önce: 256 kg - **Şu anda:** 93 kg

Yaş: 38 - **Boy:** 1.86 m

Meslek: Spor Salonu Yöneticisi

Konum: Ottumwa, Iowa

Kilo verme süresi: 18 ay

GERİLEME Iowa'da bir söz vardır: "Iowalı dediğin gürbüz olur." Tombul bir bebek, ağır bir çocuk, obez bir genç ve 20 yaşında bir morbid obezdim. Beni, Büyük Buhran döneminde yaşamış büyük annem yetiştirmişti ve her zaman iki kişilik yemek servis ederdi. Aşırı yemek yemek benim için normaldi.

UYARI İŞARETİ Gazeteleri dağıttığım zamanlarda, tomarları 12 ila 15 adım taşırken nefessiz kalırdım. Bisikletimi sürerken öleceğimi hissederdim. Çevremdeki herkes iri yapılı olduğundan bir sorunum olmadığını düşünürdüm. Ancak sosyal hayatım olmadığı için korkunç bir depresyona girdim. Şişman olmaktan iyice yorulmuştum.

BESLENME Eskiden günde 20.000 kalori alırdım: McDonald's, Taco Bell, 225 gramlık üç veya dört biftek, yarım kilo kızarmış patates... Değişmeye karar verdiğimde, yediklerimi günlük olarak kaydetmeye başladım. 2.500 kaloriye ulaştığımda yemeyi bırakırdım. Bir ayda 27 kg verdim. Artık kızarmış veya nişastalı hiçbir şey tüketmiyorum, onun yerine bolca ızgara tavuk, hindi burger ve brokoli (sevdiğim tek sebze) yiyorum.

EGZERSİZ 27 kg verdikten sonra, YMCA'ya (Genç Hristiyan Erkekler Birliği) gitmeye başladım. Beş dakikadan sonra yürüyüş bandı kapanır ve "aşırı yük" uyarısı verirdi. Fişini çeker ve 25 dakikaya ulaşana dek başka bir 5 dakika için tekrar takardım, terler içinde kalırdım. Zamanla tempolu yavaş koşu yapmaya kadar çıktım. Artık, 90 dakika ağırlık antrenmanı ve 8 km koşu yapıyorum.

ÖDÜL Bundan 15 yıl önce bana 21 km koşabileceğimi söyleseydiniz, deli olduğunuzu söylerdim. Ancak eski halime tur bindirebilirim. Kişiliğim de değişti, daha açık ve daha konuşkan biri oldum. İri olduğum zamanlarda, kimseyle konuşmadan bir mağazaya girip çıkardım. Şimdiyse, 25 kişiyle konuşmadan hiçbir mağazadan çıkamıyorum.

Çokbilmiş sağlık delileri için

ÇİKOLATA

Bayramın enfes tatlarıyla gelecek olan fiziksel ve zihinsel faydalara, kakao tüketimiyle ilgili masum kılavuzumuzla ulaşın

150g

01 TATLI BİR RAHATLAMA

Çikolata, Şeker Bayramı'nın ardından ceplerinizde kalacak o günah dolu çikolata kâğıdı artıklarından çok daha fazlasını barındırıyor: En işlenmemiş formundaki kakao, sağlığınız için etkili faydalar sunuyor. Yine de, daha nefis versiyonlarının tadını çıkarmanız için besin değerlerini kaybetmiş olması gerekmiyor. Biraz yaratıcı olmanız yeterli. Hotel Chocolat'tan David Demaison, yanlış anlaşılmış bu süper yiyecekle ilgili alışılmadık fikirlerini sunuyor.

A SAF KAKAO ÇEKİRDEĞİ

Kakao, besinsel antioksidanlar olan flavonoller ve prosyanidinler yönünden zengin bir kaynaktır. *Journal of Cardiovascular Pharmacology* dergisinde yayımlanan araştırmalar, her ikisini de damarların çalışmasında iyileşme ve azalan kalp hastalığı riskiyle ilişkilendirdi.

B KAKAO YAĞI

Yüksek laurik asit içeriği, kakao yağının bağışıklık sisteminizin faaliyetleri üzerinde çok derin bir etkisi olduğunu gösterir. *Nutrients* dergisine göre bu doymuş yağ asidi, alyuvar hücrelerinizin virüs ve bakterilerle savaşma gücünü artırıyor.

C PUDRA ŞEKERİ

Nefis haber: Bugünlerde Cambridge araştırmacıları, şekerin bağımlılık yarattığı yönündeki iddiaların gerçekliğinden şüphe duyuyor. Ancak sizi mutlu ettiği bilimsel olarak kanıtlanmış olan, beynin dopamin ödül sistemi üzerinde güçlü bir etkisi de var.

D YAĞLI SÜT TOZU

Bir bardak tam yağlı sütle aynı besin değerlerine sahip süt tozu, hızlı metabolizmayla ilişkilendirilen kalsiyumla tıka basa dolu. Daha da etkileyici olan ise, Fin araştırmacıların, bu besinin kalın bağırsak kanserinin ilerleme riskini azalttığını iddia etmesi.

02 YÜZDELER OYUNU

Rengi fark etmeksizin, çikolatanın yapım süreci aynı kalır: Değişen tek şey miktarlardır. Saf kakao çekirdeklerini alarak bir havan ile tokmak yardımıyla dövün ve ayrı bir kâsede kakao yağıyla karıştırın. Karışım, yağ eriyene dek orta ısıdaki fırında kalsın. Ardından kalın bir macun oluşana dek saf kakao çekirdeklerini hızlıca ezin. Bu sürtünmeye, sıcaklığı yüksek tutmak ve erkenden donmasını önlemek için ihtiyacınız var. Şekeri ekleyin ve 5 dakika kadar daha ezmeye devam edin, sonra erimiş kakao yağı ve/veya süt tozunu ekleyerek tamamen birleşene kadar karıştırın. Bir süzgeç kullanarak soğuması için saklama kabına aktarın. Karışıma bir parmak atın, biz görmemiş gibi yaparız.

KARIŞIMDA

Tercih ettiğiniz sonuca göre kararınızı verin.

	BİTTER	SÜTLÜ	BEYAZ
A Saf Kakao Çekirdeği	62G	30G	
B Kakao Yağı	10G	20G	45G
C Şeker	28G	30G	40G
D Süt Tozu		20G	15G

03
BİLDİĞİNİZ GİBİ DEĞİL

Sütten uzaklaşın. Çikolatanın kalbinize, bağışıklığınıza ve zihninize sağladığı faydaların tadını çıkarmak için çok daha ilginç ve lezzetli yollar var. Hotel Chocolat'tan Demaison'un verdiği bu tarifler, canınız tatlı çektiğinde yardımınıza koşacak. Brownie'lere de yer kalacağından emin olabilirsiniz.

SUÇLULUK HİSSETTİRMEYENLER

Sevdiğiniz her şeyin iyi bir yanı olduğunu kanıtlamak için bilimden yararlanıyoruz.

PATLAMIŞ MISIR

Şuna bakın: Pensilvanya'daki araştırmacıların, bir porsiyon meyvedeki 160 mg antioksidana oranla bir porsiyon patlamış mısırda 300 mg antioksidan bulmasıyla, artık patlamış mısırınız bir süper yiyecek.

EKMEK

Artık bildiğimiz gibi, beyaz ekmek dayanıklılığı artıran bir süper yiyecek ve tam buğday ile çavdar ekmeğinin dört katı lif miktarıyla tokluk hissinizi en üst düzeye çıkararak iştahınızı kontrol altına alacak.

ŞARAP

Her bir bardak, kalp hastalığıyla ilişkilendirilen serbest radikallerle savaşan polifenollerle dolu. Bilim adamları, beyaz şarabın da kırmızı şarapla eşit miktarda polifenol barındırdığını keşfetti. Yani, aslında ikisini de içebilirsiniz.

Yazı: Ted Lane, Fotoğraflar: Louisa Parry, Yemek Styling: Tamara Vos at Hers Agency

A KAKAOLU KARAYİP BALIĞI

3 Kişilik

- **3** domates
- **1** soğan, doğranmış
- **2** diş sarımsak
- **3** cm taze zencefil
- **4** çay kaşığı toz köri
- **5** yemek kaşığı kavrulmuş saf kakao çekirdeği
- **750** ml Hindistan cevizi sütü
- **350** ml su
- **500** gr morina balığı, 6 eşit parçaya ayrılmış
- **500** gr pirinç

YAPILIŞI

Antioksidan yönünden zengin domatesleri soyun, çekirdeklerini çıkarın ve çeyrek parçalara bölün. Soğan, sarımsak ve iyice doğranmış zencefili biraz ayçiçek yağıyla bir tavada kızartın ve ardından köri, saf kakao çekirdekleri ve domatesleri ekleyin. 2 dakika kadar pişmeye bırakın. Hindistan cevizi sütünü ve suyu içine ekleyerek, karışımı üçte biri kalana dek kaynatın. Balığı ekleyin, sonrasında kaynatın ve pirinçle yaptığınız pilavın üzerine eklemeden önce 3 dakika kadar yavaşça pişirin.

B BİTTER ÇİKOLATALI RAGU

2 Kişilik

- **½** soğan, doğranmış
- **2** diş sarımsak
- **38** gr dana bacon
- **250** gr dana kıyma
- **100** gr doğranmış domates
- **100** gr domates püresi
- **125** ml kırmızı şarap
- **50** gr bitter çikolata, küçük parçalar halinde
- **150** gr tagliatelle

YAPILIŞI

Fırını 140°C'ye ayarlayarak önceden ısıtın. Büyük bir güveçte soğanları ve bağışıklık güçlendiren sarımsağı kızartın. Ardından, dana bacon'ı 1 cm'lik dilimler halinde kesin ve dana kıymayla beraber güvece ekleyin. 10 dakika boyunca kahverengileşene dek pişirin. Domatesi, püreyi ve kırmızı şarabı ekleyin ve kaynatın. Sonrasında üzerini kapatıp fırında dört saat boyunca pişirin. Son olarak, ragu sosun içinde çikolatayı eritirken makarnayı da hazırlayın. Sosu makarnayla karıştırın ve servis edin.

C TURUNÇGİL VE BEYAZ ÇİKOLATA SALATASI

4 Kişilik

- **5** portakal
- **2** greyfurt
- **55** gr Hindistan cevizi şekeri
- **2** yemek kaşığı su
- **80-100** gr salata yeşilliği
- **1** avuç dolusu fesleğen yaprağı
- **15** gr kaju fıstığı

Sos İçin

- **125** gr beyaz çikolata
- **150** ml ayçiçek yağı
- **½** limonun suyu
- **1** çay kaşığı vanilya esansı

Yapılışı

Çikolatayı bir kâseye koyun ve mikrodalga fırında yavaşça eritin. Ardından sosu hazırlamak için yağı, limon suyunu ve vanilya esansını da ekleyip çırpın. C vitamini yönünden zengin tüm turunçgilleri soyup parçalarına ayırın. Bir tavada, şekeri ve suyu karamelize olana dek pişirin ve sonrasında meyvelerin üzerine dökün. Sosu koyduğunuz bir kâseye meyveleri eklemeden önce yeşillik ve yaprakları ekleyin, ardından meyveleri üzerine bir katman halinde koyun. Ezilmiş kaju fıstıkları ve daha fazla sos ile süsleyerek servis edin.

D ÇİKOLATALI, KURUYEMİŞLİ BROWNİE'LER

4 Kişilik

- **200** gr tuzsuz tereyağı ve yağlamak için ek olarak bir miktar daha
- **370** gr sütlü çikolata
- **200** gr pudra şekeri
- **3** büyük yumurta, çırpılmış
- **150** gr un, elenmiş
- **1** çay kaşığı kabartma tozu
- **75** gr pekan cevizi, parçalara ayrılmış
- **75** gr bütün fındık
- **3** yemek kaşığı Hindistan cevizi, kurutulmuş

Yapılışı

Fırını 180°C'ye ayarlayarak önceden ısıtın, ardından 20 cm'lik bir fırın tepsisini yağlayıp pişirme kâğıdını tepsiye koyun. Yağı ve çikolatanın 220 gramını kaynayan su üzerine yerleştirdiğiniz bir kâsede eritin. Eridikten sonra ateşten alarak şeker ve yumurtaları ekleyin. Un ve kabartma tozunu da içine katın, ardından pekan cevizi, fındıklar, Hindistan cevizi ve kabaca doğranmış kalan çikolatayı ekleyin. Karışımı tepsiye dökün ve 30 dakika kadar pişirin. Soğumaya bırakın ve 12 parçaya bölün. Bu lezzeti paylaşmak zorunda değilsiniz.

ÇÖKÜŞ

Mesleki tükenmişliğe yol açan bu 7 sebepten kaçınarak kendi koşullarınızla ulaştığınız başarının tadını çıkarın.

Derleyen: Saide Tokuç

Steve Blank'in "eyvah" dediği an, bir cuma günü öğlen saatlerindeki satış toplantısında gerçekleşti. Bugüne dek zamanını Silikon Vadisi'nde teknoloji alanında iki farklı işe ayırmıştı; biri savunma ve istihbarat teşkilatına hizmet veren Palo Alto'nun dışındaki bir şirketti, diğeri ise Zilog adındaki bir mikroişlemci üreticisiydi. İşinde iyiydi, hatta bu iş için gerekli bir isimdi. Haftada altı ya da yedi gün 16 saat çalışıyordu ve bu çılgın iş programını kabul etmişti.

Cuma günü gerçekleşen toplantıda, Blank'in deyişiyle "iş haftasının dörtte üçünü geride bırakmışken", bir iş arkadaşı ona yakın zamanda vermesi gereken kursları hatırlattı. "Şeytan ayrıntıda gizlidir," diye tavsiye verdi iş arkadaşı. Blank başıyla onayladı ve bariz bir savunma müteahhidi şakasıyla devam etti: "Gelen şeytan SS-18 olmadığı sürece her şey kontrolüm altında." ("Şeytan" unvanıyla anılan Rus ICBM'sini -kıtalararası balistik füze- kastediyordu). En azından bir iki ufak kıkırdama bekleyen Blank, yalnızca anlamayan gözlerin bakışlarıyla karşılaştı. Tuhaf, diye düşündü. Ardından aniden farkına vardı: Bu insanlar, savunma müteahhidi iş arkadaşları değildi. Savunma alanındaki işinde dahi değildi. Zilog'daydı ve gittikçe artan bir korkuyla farkına vardı ki şehir boyunca araç kullanıp buraya nasıl geldiğini bilmiyordu, iş arkadaşlarıyla selamlaşmasına dair hiçbir şey hatırlamıyordu, nerede olduğunu bilmeden öğlen saatlerinin çoğunu nasıl atlattığıyla ilgili hiçbir fikri yoktu. Sonrasında Blank toplantıdan ayrıldı ve kafa karışıklığı içinde ofisinde oturdu.

Satış bölümünün başkan yardımcısı, "Bu hafta sonu ağırdan al," dedi. "Biraz tükenmiş görünüyorsun."

Tükenmişliğe dair bildiğinizi düşündüğünüz şeylerin büyük bir kısmı yanlış olabilir. Blank'in yaşadığına benzer bir mesleki tükenmişlik, yorgunluk veya can sıkıntısı gibi basit bir durum değil. Yapılan iş için alınan karşılığın düzeyine de bağlı değil. Ciddi tükenmişlik, sizi güçten düşürebilir. Ciddi derecede kuşkucu birine dönüşebilir, işinizde hiçbir şey başaramıyormuş gibi hissedebilirsiniz, müşteri ve iş arkadaşlarınızdan nefret edebilir ve yataktan çıkmak için gereken cesareti bulmakta zorlanabilirsiniz. Kendinizi hayattan kopmuş, neredeyse otomatik pilota bağlamış gibi hissedebilirsiniz. Tükenmişlik sendromu, en kötü haliyle çalışanları ve hatta şirketlerin tamamını mahvedebilir.

Psikolog Dr. Michael Leiter, çalıştığı işçilerin yüzde 25'inin tükenmişliğin en az bir belirtisini gösterdiğini belirtiyor ve bu rakamın iş gücünün geneli için de geçerli olduğundan şüpheleniyor. Tükenmişlik ayrım yapmıyor, her düzeyden çalışanı etkiliyor; mavi yakalılar, beyaz yakalılar, girişimciler, çağrı merkezi çalışanları, teknoloji uzmanları, öğretmenler... Her zaman aktif olduğumuz bu çağda, her gün ilk ve son yaptığınız şey akıllı telefonunuzda patronunuzdan gelen e-postayı okumak olduğunda, problemin kötüye gidiyor oluşu çok da şaşırtıcı değil.

"Bu kültürel bir konu; gerçek erkekler düşene kadar çalışır," diyor Blank. "Bunu patronumdan öğrendim, o da büyük olasılıkla kendi patronundan ve o da bir Neandertal'den..."

Özel ve kurumsal müşterilerle çalışan bir psikolog olan Dr. Ron Friedman, "10 yıl öncesine göre bugün, daha büyük bir tükenmişlik riskiyle karşı karşıya olduğumuz tartışılmaz," diyor. Erkekler ve amirleri, tükenmişliğin ne olduğuna dair yanlış kanılara sahip olabilir ve nasıl durduracakları hakkında çok az fikirleri olabilir. Çalışanlardaki bu kırılmayla ilgili bir varsayım, iş yükünün altından kalkamamalarıdır. UC Berkeley'de psikoloji profesörü olan Dr. Christina Maslach, "Bu bakış, zorlanıyorsanız sorunun sizde olduğunu, 'zayıf oldu-

ğunuzu, işin ehli olmadığınızı' farz eder," diyor. Ancak tükenmişlik, yalnızca fazla çalışmakla ilgili değildir. Aslında, araştırmacılar birkaç yaygın sebep tespit etti. İşte, bunlara dair ve en önemlisi, bundan nasıl kaçınacağınızı anlatan kısa bilgiler:

Bağlantınız hiç kesilmiyor.

Bu, tükenmişlik hissinin artmasında en büyük etken olabilir. Friedman, "Dört bir yanımız, dikkatimizi çekmek ve her şeyin acil olduğunu hissettirmek için tasarlanan cihazlarla çevrili," diyor. "Blackberry ve iPhone'lardan önce, işi ofiste bırakmak geçerli olan kuraldı. Bugünse, hepimiz ofislerimizi cebimizde taşıyoruz." Gerçekten de, Kronos ve Future Workplace şirketleri tarafından yakın zamanda İK yöneticileriyle yapılan bir ankete göre, yüzde 32'lik bir kısım "çok fazla mesai/iş saatleri sonrası çalışmayı", çalışan tükenmişliğinin birincil sebebi olarak gösterdi.

■ **TÜKENMİŞLİK BİTİRİCİ** Beyniniz renkleri sever. Onlara tepki verir. Onlardan keyif alır. Akıllı telefonunuzu sevmenizin bir sebebi de bu. Telefonunuzu kontrol etmek için duyduğunuz dürtüyü hafifletmek amacıyla, Center for Humane Technology renkleri kapatmanızı öneriyor. Ekranı siyah beyaz yapmak, telefonunuzu elinize alma olasılığınızı azaltacak ve ayrıca elinize aldığınızda çevrimiçi olarak daha az zaman harcamanızı sağlayacak. Nasıl yapacağınızı öğrenmek için, arama motorunuza "siyah beyaz ekran" ve telefonunuzun marka ve modelini yazın.

İş arkadaşlarınız birer aptal.

Avustralya'da yer alan Deakin Üniversitesi'nden örgüt psikolojisi profesörü Leiter, işyerinde tükenmişlik ve nezaketsizlik üzerine çalışıyor. Tükenmişlik sendromundan muzdarip hemşirelere, işyerinde yaşadıkları en büyük sıkıntının kaynağını sordu. Birçoğu, iş arkadaşlarıyla olan "tatsız etkileşimlerden", yani yanından geçerken selam vermeyen kadından, "altlarındaki" herkese kaba davranan doktorlardan ve her yönden gelen sonu olmayan iğneleyici sözlerden bahsetti. Leiter, bu nezaketsizliğin tükenmişliklerine katkısı olup olmadığını görmek için, herkesi hisleriyle ilgili konuşmak üzere cesaretlendirdiği toplantılar düzenledi. Ardından, söylediğine göre onlara "esasında birbirleriyle nasıl nazikçe konuşacaklarını öğretti." Sonuç? Bir yıl sonra, hastanedeki yeni sosyal atmosfer sayesinde, görevinin başında olmayan hemşirelerin oranı önemli ölçüde düşüş gösterdi ve bunu izleyen anketler olumlu sonuçlar verdi.

■ **TÜKENMİŞLİK BİTİRİCİ** İnsanlar değer görmek ister. Sizin işyerinizde bu yaşanmıyorsa, arzuladığınız değişimi siz gösterin. Sabahları merhaba deyin. Yardımcı görevlileri dışlamayın ve kendi ağır eleştirilerinizi azaltın. Nezaket bulaşıcıdır. Bir iş arkadaşınız aptalca davranmaya devam ederse, saygılı ve dürüst bir şekilde bu davranışının sizi nasıl etkilediğini ona açıklamaya çalışın. Hiçbiri işe yaramazsa, Barry Goldwater tarafından popüler hale getirilmiş ve eski Beyaz Saray sözcüsü John Boehner'in masasında da yer almış olan, 2. Dünya Savaşı generali "Vinegar Joe" Stilwell'in kişisel sloganını hatırlayın: "Alçakların size zorbalık etmesine izin vermeyin."

Genetik olarak tükenmişliğe yatkınsınız.

Tükenmişlik, DNA'nıza işlenmiş olabilir. Yakın zamanda yapılan çalışmalar, depresyonu belirli genlerle ilişkilendirdi. Hollanda'daki Utrecht Üniversitesi'nde psikoloji profesörü olan Dr. Wilmar Schaufeli, bu bağlantıyı araştırıyor. Tükenmişliğin, ebeveynleri veya kardeşlerinde tükenmişlik görülen çocuklarda daha yaygın olduğunu, ancak bunun, durumun genetik kaynaklı olduğunu göstermediğini, ev hayatının tükenmişliği kışkırttığını söylüyor. Ayrıca araştırmalar, tükenmişlik ve depresyon örnekleri arasındaki korelasyonu da gösteriyor.

■ **TÜKENMİŞLİK BİTİRİCİ** Aile ağacınızda çökmüş dallar bulunuyorsa, zihin sağlığınıza daha fazla dikkat etmeye başlamalısınız.

"BU KÜLTÜREL BİR KONU; GERÇEK ERKEKLER DÜŞENE KADAR ÇALIŞIR," DİYOR BLANK. "BUNU PATRONUMDAN ÖĞRENDİM, O DA BÜYÜK OLASILIKLA KENDİ PATRONUNDA VE O DA BİR NEANDERTAL'DEN…"

(Bir sebep isterseniz, farkındalık bu aralar oldukça popüler.) Proaktif olun, tükenmiş hissetmeye başlarsanız büyümesine izin vermeyin. Bazı şirketler, sağlık olanaklarının bir parçası olarak çalışanlarına birkaç seanslık ücretsiz, gizli psikolojik danışmanlık sunuyor. İşvereninizin de bu fırsatı sunup sunmadığını öğrenin ve böyle bir imkânınız varsa bundan yararlanın.

İşiniz adil değil.

Durmaksızın başarısız olmasına rağmen ilerleyen adam. Yılın Çalışanı seçilen, tüm övgüleri kendisi toplayan yalaka. Sizinle aynı görevleri yapmasına rağmen sizden çok kazanan iş arkadaşı. Adaletsiz hissettiren işyerleri tükenmişliği doğurur. Kronos ile Future Workplace anketinde, on İK yöneticisinden dördü, "adaletsiz olanakları" çalışan tükenmişliğinin en büyük sebebi olarak adlandırdı ve en yaygın cevap da buydu. Ancak adaletsizlik ince bir ayrıntıdır. Bir çalışanın Leiter'a söylediği gibi, "rastgele olarak bazılarının terfi edip bazılarının göz ardı edilmesi ruhunuzu daraltıyor."

■ **TÜKENMİŞLİK BİTİRİCİ** Yönetici misiniz? Öyleyse bu sizin hatanız olabilir. Elemanlarınız aynı görevdeki bir çalışanın diğerlerinden fazla kazandığını öğrenebilir. Maaş denkliği veya arada sırada verilen teşvik primi çalışanların ödüllendirilmesini sağlar ve personel değiştirme oranını düşük tutabilir. Yönetici değil misiniz? Terfi veya hak ettiğiniz maaş artışını almanız için hangi belirli sorumlulukları üstlenmeniz ve başarıları göstermeniz gerektiğini amirinize sorun ve ardından bunları başarıyla tamamlayın.

İşiniz sizi tanımlıyor.

Finnish Institute of Occupational Health'in araştırma profesörü Dr. Jari Hakanen, tükenmişliğin kısmen işimizle olan temel ilişkimizden kaynaklandığına inanıyor. Tüm tatmin ve özsaygı duygularını işinden karşılayan insanlar, işyerinde terslikler olduğunda tükenmişlik yaşamaya daha yatkın oluyorlar. Hakanen, "Her ne kadar tutku ve işe bağlılık olumlu olabilse de, araştırmalar işten kendinizi ayırmanın iyisi olduğunu gösteriyor," diyor. "Enerjinizi geri kazanıyorsunuz. Hayatınızda, üzerine kimliğinizi inşa edebileceğiniz diğer şeylere ihtiyacınız var. Hayatınız yalnızca işten ibaret değil."

■ **TÜKENMİŞLİK BİTİRİCİ** Bir daha yabancının biri size ne yaptığınızı sorduğunda, işinizden bahsetmeden cevap vermeye çalışın. Bu konuda zorlanıyor musunuz? Bu durumda işiniz, büyük ihtimalle kimliğiniz olmuş demektir. Kendinizi tanımlamak için yeni yollar bulmayı deneyin. Kişisel olarak zorlayıcı ve tatmin edici yeni bir hobi edinin. Hakanen, buzda yüzmeyle ilgileniyor. "Donmak üzere olan bir sudayken işle ilgili sorunlarını düşünen kimse görmedim," diyor. Bu size fazla Fin işi geldiyse çok sayıda başka seçenek, denemeniz için bir yerlerde sizi bekliyor.

Kontrol eksikliği hissediyorsunuz.

Tükenmişlik üç hisle tanımlanır: Yorgunluk, kuşkuculuk ve yetersizlik, yani bir şeyleri başarmak için kendini yeterli görmeme hissi. Hakanen, bunu deneyimlemenin büyük bir yolu, kontrolü size bırakmayan bir işte çalışmanız, diyor. Kendi programınızı kontrol etmiyorsanız iş yükünüzü en uygun hale getiremezsiniz ve işler birikmeye başlar. Kronos ile Future Workplace anketine göre bu, tükenmişliğin başka bir büyük sebebi. Ayrıca, başka biri size danışmadan, sizin için gerçekçi olmayan hedefler ve beklentiler koyuyorsa bu da çaresiz hissetmenizi kolaylaştırır.

■ **TÜKENMİŞLİK BİTİRİCİ** Basitçe, insanların kendi iş günlerini planlamasına izin vermek,

tükenmişliğin azalmasını sağlayabilir. Kontrolü elinize alın. Bunun için üç seçeneğiniz var: İlk olarak, günü yaşayın ve sadece işinizi yapmaya başlayın. Genel günlük amaçlarınıza ulaştığınız sürece, patronunuz nasıl ulaştığınızı önemsememeli. Bu mümkün değilse daha fazla iş talebine "hayır" demeyi deneyin. Kendinizi kaptırmayın; tek gereken, daha yetkili hissetmeniz için arada sırada söylenen bir "Üzgünüm ama bunu yapamam," demek. Son olarak, sizin işyerinize bu seçeneklerden hiçbiri uymuyorsa kontrol edebileceğiniz şeylerden oluşan bir yapılacaklar listesi (yapışkanlı not kâğıtlarını istifle, klavyeyi temizle gibi) oluşturun ve maddeleri tamamladıkça listeden çıkarın. Telefonunuzdaki verimlilik uygulamasında "tamamlandı" düğmesine tıklamanız yetmez. Maddeleri bir kâğıda yazmak zorundasınız, bitirdikçe her birinin üzerine kalın, saldırgan bir çizgi çekin. Bu tatmin duygusunun tutumunuza yardımı olabilir.

İşiniz çooooook sıkıcı.
Can sıkıcı veya tatmin edici olmayan işler, değer algınızı yıpratır ve kendinizi sorgulatır. Kimse günde sekiz (veya 10 veya 12) saatini hiçbir şey yapmadan harcamak istemez. Ancak Office Space'teki gibi bir gösteri sunmak her zaman mümkün değildir; birilerinin kirayı ödemesi gerekir.
■ **TÜKENMİŞLİK BİTİRİCİ** Sizin için yeterli gelmeyen iyi maaşlı bir işte sıkışıp kaldıysanız, Hakanen'in önerisi, "işi dönüştürmek". Bu, işinizin sınırları içinde keyif aldığınız veya tatmin edici bulduğunuz alana odaklanarak çalışmanız anlamına geliyor. Sorumluluğunu alabileceğiniz, iyi olduğunuz ve yapmayı gerçekten sevdiğiniz başka bir görev var mı? İş yükünüzü artıracak olsa da bu sorumluluğu üstlenmeyi deneyin. Üniversiteden yeni mezun o çocuk şirkette ilerlemeye mi çalışıyor? Ona akıl hocalığı yapmayı bir düşünün. Ayrıca kulağa çılgınca gelse de işinizle ilgili tutumunuzu değiştirmeniz de işe yarayabilir. Şu şekilde düşünün: Yalnızca çalışanları ve görevleri yönetmiyorsunuz, teknolojinin ilerlemesini sağlayan ve müşterileri için hayatı iyileştiren kocaman bir şirketin parçasısınız. Gözlerinizi devirebilirsiniz ancak bu tarz bir "bilişsel yeniden yapılandırma'nın" faydaları, araştırmalarla destekleniyor.

Steve Blank, tüm bu dersleri zor yoldan öğrendi. O korkutucu cuma günü, işten iki gün izin aldı ve aracını el değmemiş Kaliforniya kıyılarına doğru sürdü. Kaliforniya çamı korularının, deniz kıyısındaki yamaçların ve okaliptüs kokularının arasında, kimsenin kendisine daha az çalışmasını hatırlatan bir not göndermeyeceğini fark etti. Bu yüzden, yalnızca en çok ilgi duyduğu alanda çalışmaya başladı ve işi dışında bir hayat kuracağına dair kendine söz verdi. Sonunda, denizin kenarındaki huzur dolu bir arsadan kendisine ev aldı.

Hayata dair aldığı bu kararlar Blank'in kariyerini baltalamadı ya da onu daha az başarılı biri yapmadı. Tersine, sekiz farklı startup işine girdi ve startup oluşturma alanında yenilikçi biri oldu. Ancak bunu, işi kendi bakış açısı dâhilinde tutarak, kendi koşullarına göre gerçekleştirdi. Siz de bunu başarabilirsiniz.

ÇÖKÜŞTE MİSİNİZ?

Hepimiz bazen işimizden nefret ediyoruz, ancak zor geçen bir ay ile ciddi bir tükenmişlik arasındaki farkı nasıl anlarız? Psikologların, çalışanların ve iş ekiplerinin duygusal yorgunluk, tatmin ve kuşkuculuk gibi hislerini ölçen soru listeleri bulunuyor. Eski avukat (tükenmişlik sendromunu yaşadıktan sonra tesadüfen "stres ve psikolojik dayanıklılık uzmanı" olan) Paula Davis-Laack, kendinize şu soruları sormanızı öneriyor:

1. Kronik olarak, yani öyle hissetmediğiniz zamanlara kıyasla daha sık olmak üzere, fiziksel ve duygusal olarak yorgunluk hissediyor musunuz?
2. Herkesin ve her şeyin canınızı sıktığı veya yanlış şekillerde sizi sinirlendirdiği, inatçı bir kuşkuculuğa sahip misiniz?
3. İş arkadaşlarınıza veya müşterilerinize karşı olan empati duygunuzu kaybetmeye mi başladınız?
4. Sıklıkla, işleri eskiden olduğu gibi yapamadığınız veya işlerin altından kalkamadığınızı düşündüren bir yetersizlik duygusu hissediyor musunuz?
5. Fiziksel olarak daha sık hasta hissediyor musunuz? Büyük görevlerle gelen adrenalinin azalmasıyla birlikte soğuk algınlığına ve gribe yakalanıyor musunuz?
6. İşte sizi ters köşe yapan her şey bir kriz mi yaratıyor? Planlarda veya görevlerde yaşanan küçük son dakika değişikliklerine karşı aşırı tepki mi veriyorsunuz?

Davis-Laack, bu sorulardan üç veya daha fazlasına "evet" cevabını verdiyseniz, işinize karşı hissettiğinizin yalnızca rahatsızlık olmayabileceğini söylüyor. Ancak bu bir problem değil. "Yardım, çok çeşitli şekillerde gelebilir," diye belirtiyor. Rahatlık düzeyinize göre patronunuzla konuşabilir, bir iş ve stres koçu bulabilir veya lisanslı bir terapist ile görüşebilirsiniz. Şirket tarafından sağlanan bir eğitim kursuna katılmak, hatta tek günlük bir atölye çalışmasına dâhil olmak, erkeklere kariyer tükenmişliğiyle nasıl başa çıkacağını ve bunu nasıl yeneceğini öğretebilir. Ne yaparsanız yapın, endişeye kapılmayın.

3 MATRIX
DAHA FAZLA ENERJİ DAHA FAZLA KAS
NEW FORMULA
Hardline WHEY 3MATRIX, antrenmanın en başından itibaren kaslarınızı protein açısından besler, enerji sağlar.
Hardline WHEY 3MATRIX içerisinde bulunan whey protein konsantresi, whey protein izolatı (Bipro) ve whey protein hidrolizatı üçlü kombinasyonunu kullanarak daha verimli antrenmanlar çıkarabilir, kaslarınıza daha fazla hacim ve güç kazandırabilirsiniz.
Serdar AKTOLGA
2012 NABBA
DÜNYA ŞAMPİYONU
Futbol Takımlarının Tercihi
HARD LINE NUTRITION
35.300 mg PROTEİN
7.900 mg BCAA
5.000 mg GLUTAMİN ÖNCÜSÜ
3.000 mg KREATİN MONOHİDRAT
2300g
219 ₺
HARD LINE NUTRITION
WHEY 3MATRIX
WHEY CONCENTRATE, ISOLATE & HYDROLYSATE
HIGH PROTEIN SPORTS SUPPLEMENT
35.300 mg PROTEIN
7.900 mg BCAA
5.000 mg GLUTAMINE PRECURSOR
3.000 mg CREATINE MONOHYDRATE
PRE / DURING / POST
SHAKER HEDİYE
ÜRÜN DANIŞMA HATTI
444 KAVİ - 444 52 84
www.hardlinenutrition.com

ÖLÜMSÜZLÜK GARANTİLİ

Sonsuza kadar yaşamak ve dünyayı değiştirmek ister misiniz? Bu, düşündüğünüzden daha kolay. İşte, genç bir adamın "ölümü aldatışının" olağanüstü hikâyesi ve bunu sizin de başarabilmenizin anahtarı. Derleyen: Saide Tokuç

SETH MURPHY, 31 YAŞINDAYKEN kolon kanserinden hayatını kaybetti. Evli değildi, çocukları yoktu ve Oklahoma City'de petrol ve doğal gaz avukatı olarak sürdürdüğü kariyerinde başarılıydı ama abartılacak derecede değil.

Dışarıdan bakıldığında, Seth hiçbir miras bırakmamış ve kendi ailesi ile kilise dışındaki dünyaya çok küçük bir etkisi olmuş gibi görünebilir. Ancak Seth, ölmeden önce tüm vücut bağışı için kaydoldu. Dünyanın neresinde ihtiyaç olursa orada, vücudunun olabildiğince çok parçasının organ nakli ve araştırmalar için kullanılmasına izin vermeyi kabul etti.

Annesi Rexanna Murphy, "Seth, fantasy football oyunundan, video oyunlarından ve çevrimiçi olarak kumar oynamaktan keyif alırdı ve kazanmayı severdi," diyor. "Hayatı boyunca hep veren taraf oldu ve kanserle olan savaşını kaybetmiş olsa da vücudunun birçok şekilde kullanılmasına izin vererek şu anda kazanıyor. Hayat Seth'e karşı adil oynamadı, ancak o, ölümü aldattı." Bağış ve dağıtımı düzenleyen, kâr amacı gütmeyen kuruluş United Tissue Network'ün yardımıyla, Seth'in ölümden sonraki macerasını izledik. İşte, nerelere ulaştığı ve en önemlisi de nasıl yaşadığı...

1

Baş ve beyin

Gizlilik nedeniyle -ve tüm vücut bağışları alanında oldukça fazla olduğundan- Seth'in başı ve beyninin kullanımıyla ilgili paylaşabileceğimiz tek bilgi, "geleceğin doktorlarının anatomi eğitiminde" kullanılmak üzere Illinois'deki bir eğitim kurumuna gitmiş olduğu.

2

Kornea (sağ)

Kornea, Edmond, Oklahoma'nın dışında safkan yarış atları yetiştiren 71 yaşındaki emekli psikiyatrist Tina Singer'a nakledildi. Singer, 40 yıl önce radyal keratotomi ameliyatı olmuştu ve komplikasyonlar zaman içinde periferik görüşü ile derinlik ve renk algısını, araç kullanmayı bırakmak zorunda kalacağı noktaya kadar yıprattı. (Ayrıca, gelişini görmediği ürkmüş bir atla çarpışması sonucu omzunu kırmıştı.) Oklahoma Lions Göz Bankası, nakil işlemlerine olanak sağladı ve Singer'ın iyileşme süreci yavaş da olsa gelecek vaat ediyor. "Neredeyse 40 yıllık en iyi arkadaşımı henüz kaybettim," diyor Singer. "Eskiden gitmem gereken yerlere beni o götürür ve çiftlikte bana yardım ederdi, bu yüzden yeniden görme ve özgür olma şansını elde ettiğim için minnettarım."

3

Vücut sıvıları

Pensilvanya'daki OraSure Technologies, acil tıbbi durumları tespit etmek için oral sıvı tanı biliminde uzmanlaşmış. (HIV için yapılan oral sıvı testlerini düşünün.) Seth'in ağzından alınan örnekler, OraQuick Ebola Rapid Antigen Testi'nin araştırmalarında kullanıldı. Bu test sahada görev alan tıbbi ekiplerin Ebola Zaire virüsünü ölüm sebebi olarak hızlıca teşhis etmesini sağlıyor.

4

Omuzlar (sağ ve sol)

Colorado'da yer alan Steadman Philippon Araştırma Enstitüsü, Seth'in omuzlarını birçok alanda kullandı. Bu spor hekimliği tesisindeki hekimler, eklemlerle rotator manşet ve labrum onarma ameliyatının uygulaması üzerine çalıştı. Ardından her iki eklem de iki araştırma projesinde kullanıldı. Biri çatlak bir köprücük kemiğini onarmanın veya "plaklarla sabitlemenin" en iyi yoluna karar vermeyi, diğeri ise rotator manşet yırtıkları için, superior kapsül rekonstrüksiyonu adı verilen yeni bir onarım prosedürünü test etmeyi amaçlıyordu.

5

Dizler (sağ ve sol)

VA San Diego Healthcare System, UC San Diego School of Medicine işbirliği ile, MR ve ultrason tekniklerinde daha iyilerini araştırmak için Seth'in diz eklemlerini kullandı. Bu araştırmalar, kireçlenme, kemik erimesi ve tendon/bağ doku dejenerasyonunun daha erken ve daha doğru teşhis edilmesini sağlayabilir. Her iki diz de üç ila dört farklı projede kullanıldı. Gerçek insan dokusunu moleküler düzeyde analiz edebilme olanağı, uzmanların yeni görüntüleme tekniklerinin geçerliliğini denetlemesine yardımcı oluyor.

6

Beden

Pensilvanya'daki ismini vermek istemeyen bir "kas-iskelet sistemi çözümleri şirketi", Seth'in bedenini lateral lumbar interbody füzyon olarak adlandırılan bir uygulama için cerrahları eğitmek üzere kullandı. Bu yeni yöntem, dejeneratif disk hastalığı ve bel fıtığı kaynaklı bacak ve sırt ağrılarının tedavisinde kullanılıyor ve hastanın yan tarafından açılan bir kesikle gerçekleştirildiğinden ana kas ve sinirlerden kaçınmış oluyor. Minimum düzeyde müdahaleyle yapılan bu tarz bir ameliyat, hastanın daha hızlı ve daha az acılı bir iyileşme süreci geçirmesini sağlıyor.

7

Ayaklar (sağ ve sol)

Okyanusun ötesinde, Varşova'da bulunan Lux Med Group'un Tıbbi Eğitim Merkezi, Seth'in ayaklarını doktorlar için verilen bir ortopedik tedavi kursunda kullandı. Kurs, doktorlara ön ayakta gelişen şekil bozukluklarının tedavisinde kullanılan cerrahi teknikleri uygulama fırsatı sundu. Laboratuvar yöneticisi Krzysztof Skrzos, "Teorik eğitim veya simülasyonlar üzerinden alınan eğitimler, insan dokusuyla gerçekleştirilenlerin yerini tutamaz," diyor. "Bu çalışma, gerçek bir ameliyathanede görülen yaygın durumları yansıtıyor."

ÖLÜM NASIL ALDATILIR

Tüm vücut bağışı, vücut parçalarının tıbbi eğitim ve öğretim gibi ek bir amaçla kullanımını da kapsaması yönünden organ bağışından ayrılır. Siz de Seth gibi organ nakli bağışçısı ve tüm vücut bağışçısı olabilirsiniz. United Tissue Network, ABD'deki bu süreci yöneten yedi akredite kuruluştan biri. Bağışçıların aileleri, vücut parçalarının nerede ve nasıl kullanıldığını genellikle bilmez. UTN'nin yetkili müdürü Alyssa Harrison, Amerika Birleşik Devletleri'nde, yıllık olarak yaklaşık 50.000 tüm vücut bağışı gerçekleştiğini söylüyor. Her bir donör, ortalama olarak altı tıbbi eğitim ve/veya araştırma programına yerleştiriliyor. Ülkenin tüm vücut bağışı sayısı şu ankinin iki katına çıksa da ihtiyacı karşılamaya maalesef yetmiyor.

Steroid Alımıyla Gelen 7 Korkutucu Sonuç

Performans artırıcı ilaçların kötü olduğunu biliyorsunuz. Aslında düşündüğünüzden çok daha kötüler. Derleyen: Saide Tokuç

Düzenli olarak ağırlık çalışıyorsanız, steroid kullanma fikri büyük olasılıkla aklınızdan geçmiştir. Sonuçta bunca zamandır çaba sarf ediyordunuz, neden ödülleri toplamayasınız ki?

Aslına bakılırsa, *Endocrine Reviews*'da yayımlanan bulgulara göre, steroid kullananların birçoğu hacim kazanmak isteyen sıradan bireyler. Belirli bir rakam vermek zor, fakat tahminlere göre, eğlence amaçlı güç antrenmanı yapan erkeklerin neredeyse yüzde 20'sinin antrenman geçmişlerinin bir noktasında anabolik steroid aldığı görülüyor.

Houston Methodist Hastanesi'nin spor hekimi Dr. Vijay Jotwani, "Antrenman programlarından daha hızlı kas kazanımı elde etme isteğinin, insanların anabolik steroid kullanmayı seçme sebepleri arasında ilk sırayı aldığını görüyorum" diyor. Özellikle de spor salonunda steroid kullanarak hızlı sonuçlar alan diğer kişileri görüyorsanız, bunun cazibesi sizin için oldukça yüksek olabilir.

Ancak popüler olmaları, steroidlerin güvenli olduğu anlamına gelmiyor. İşte, ağırlık çalışan herkesin bilmesi gereken steroidlerin yedi yan etkisi:

1 AKNE

Steroidler iki şekilde cildinizi mahvedebilir. İlk olarak, yağ bezlerinin daha fazla yağ ve kolesterol üretmesine neden olurlar, bu da cildinizi daha yağlı bir hale getirir. Aynı zamanda, bakteri üretimini artırma yönünde cildinizi harekete geçirirler, diye açıklıyor New York Teknoloji Enstitüsü (NYIT) Osteopatik Tıp Fakültesi başkanı Hallie Zwibel. Bu bileşim gözeneklerinizi tıkayarak sivilceye neden olabilir.

Yağ ve bakteri üretimi ve onunla birlikte gelen sivilceler steroid kullanımını bıraktığınızda yok olsa da, ömür boyu sizinle kalacak olan bir hasarla karşılaşabilirsiniz. Dr. Zwibel, steroidlerden kaynaklanan aknenin ileri derecede olabileceğini, bunun da kalıcı iz bırakma riskini yükselttiğini belirtiyor.

2 YÜKSEK KAN BASINCI

Steroidlerdeki hormonlar, vücudunuzun yalnızca birkaç gün içinde sodyum ve sıvı tutmasına neden olur. Bu da damarlarınızda fazladan bir gerilim yaratarak yüksek kan basıncına sebep olabilir.

Araştırmacılar düzenli steroid kullanan kişilerin kan basıncını ölçtüğünde, rakamların steroid almayanlara oranla ortalama 8 ila 10 milimetre cıva (mm Hg) yüksek olduğu gördüler. Bu rakam size çok yüksek görünmeyebilir, ancak zaman içinde büyük zararlar verme ihtimali var.

Dr. Jotwani, kronik yüksek kan basıncının, kalp kaslarınızın sertleşmesine ve bunun sonucunda da kalp hastalıklarına veya kalp yetmezliğine neden olabileceğini söylüyor. Ayrıca, her ne kadar etkileri steroid alımının bırakılmasından sonraki birkaç gün içinde tersine dönse de, kalp kaslarınız daha önceden uzun süre boyunca hasar aldıysa, bu durum diastolik kan basıncınızda (küçük tansiyon) kalıcı bir artışla sonuçlanabilir. Çünkü kalbiniz, kanı vücuda pompalamak için çok daha fazla çalışmak zorundadır.

3 ARTAN KALP KRİZİ RİSKİ

Kan basıncınızı yükseltmesine ek olarak, steroidler LDL (kötü) kolesterolünüzü artırıp HDL (iyi) kolesterolünüzü azaltabilir.

Her ikisi de kalp kriziyle sonuçlanabilecek ateroskleroza (atardamarlarınızın plaklarla daha dar hale gelmesi) neden olabilir. Dr Zwibel, steroidlerin karaciğerde kolesterolün düzenlenmesinden sorumlu bir enzim olan hepatik trigliserit lipaz üretimiyle oynamasının sonucunda bu durumun gerçekleştiğini açıklıyor.

Uzmanlar, kalp krizi riskinizin yükselmesi için ne kadar süre boyunca steroid almanız gerektiğine dair henüz kesin bir ifadede bulunamıyor. Ancak *Circulation* dergisinde yayımlanan bulgular, iki yıldan daha uzun süredir düzenli olarak steroid kullanan erkek haltercilerin atardamarlarında geri dönüşü olmayan hasarlar olduğunu gösteriyor.

4 AGRESİF DAVRANIŞLAR

Steroidler sizi sadece asabi ve çabuk öfkelenen biri yapmaz. Sizi tam bir öfke haline sokarak normalde yapmayı hayal bile edemeyeceğiniz şeyler yapmanıza neden olabilir. Ayrıca sizi daha kaygılı yapabilirler; daha fazla kişiyi tehdit olarak algılayabilirsiniz ve kendinizi korumak adına saldırganca tepkilerde bulunabilirsiniz. Darthmouth'lu araştırmacıların çıkarımları bunları gösteren nitelikte.

Testosteron akışı merkezi sinir sisteminizi ele geçirir ve iyi hissetmenizi sağlayan bir nörotransmiter olan serotonin üretimini baskı altına alır. Bunun sonucunda, öfkeli veya stresli hissetmeye olan eğiliminiz oldukça artar.

5 MEME BÜYÜMESİ

Erkek hormonlarının size erkek memeleri vereceği konusunda kuşkularınız olabilir. Ancak emin olun, aylar, hatta haftalar içinde buna neden olabilirler. Dr. Zwibel, bunun vücuttaki belirli enzimlerin testosteronu, meme dokusunun büyümesini destekleyen estradiol'e (östrojenin bir formu) çevirmesinden kaynaklanabileceğini açıklıyor.

Daha kötüsü, steroid kullanmayı bıraksanız dahi sonuçlar kalıcı olacaktır. Dr Zwibel, meme dokunuzun bir kez genişlediğinde, asıl boyutuna asla geri dönemeyeceğini belirtiyor.

6 KELLİK

Steroid almaya başlamanızdan sonra haftalar veya aylar içinde saçlarınızın bir kısmının inceldiğini fark edebilirsiniz. Dr. Jotwani, "Yüksek testosteron seviyeleri, saçkıran veya kelliğe neden olan hormonal bir faktördür" diyor. Anabolik steroidler de testosteron seviyenizi en üste çıkardığından, genellikle saç dökülmesine neden olur.

Aslında testosteron saç dökülmesine neden olma konusunda öyle etkili ki, dökülmüş saçların geri kazanımını sağlayan ilaçlar, gerçekte bu hormonu engelleme prensibiyle çalışıyor, diye de ekliyor Dr. Jotwani. Saçınız bir kez gittiğinde ise steroid kürünüz bitse bile geri gelmiyor.

7 KISIRLIK

Steroidlerden gelen tüm o fazladan testosteron, testislerinizin küçülmesine ve sperm sayınızın yok olmasına neden olabilir. Dr. Jotwani, çok yüksek seviyelerdeki hormonun, testislere sperm üretmesini söyleyen lüteinleştirici hormon ve folikül uyarıcı hormonun üretimini baskılayabileceğini açıklıyor.

National Institute of Drug Abuse'un tahminlerine göre, sperm üretimiyle ilgili problemler, tüm steroid kullanıcılarının yaklaşık olarak yarısını etkiliyor. Dr. Jotwani'ye göre, steroidi bıraktıktan sonra eninde sonunda bu etkiler tersine dönecektir ancak her şeyin normale geri dönmesi aylar ve hatta yıllar alabilir.

İki Görüş

STATİN KULLANMALI MISINIZ?

Evet.

(Risk yüksekse)

DR. STEVEN NISSEN, Cleveland Clinic, Kardiyoloji Başkanı

Statinleri (kolesterol ilaçları), koroner kalp hastalığı olan veya kalp krizi, felç, bypass ameliyatı veya koroner stent yerleştirme işlemi geçiren kişilere her zaman öneriyorum. Hem de kolesterol seviyeleri ne olursa olsun. Gerçekten de bu hastalar, hastalığın tekrarlanması riskini düşüren atorvastatin veya rosuvastatin'in yüksek dozlarından özel olarak fayda görüyor.

Tartışma, kalp problemi olmayan ancak yüksek kalp hastalığı riski taşıyan kişiler üzerinden dönüyor. Genellikle doktorlar, bir bireyin statin kullanması gerekip gerekmediğine karar vermek için yaş, ırk, toplam kolesterol, HDL ve sistolik kan basıncı gibi risk faktörlerini içeren bir algoritma kullanıyor. (Kendi rakamlarınızı tools.acc.org/ASCVD-Risk-Estimator adresine girebilirsiniz.) Maalesef, bu algoritma kusurlu. Oldukça önemli olan aile geçmişini hesaba katmıyor. Benim gibi kardiyologları en çok endişelendiren, yüksek genetik kalp hastalığı riski olan kişilerdir. Statinler, onların durumunda da yardımcı olabilir. Bu nedenle her zaman diğer faktörlerin yanında aile geçmişi faktörünü de göz önüne alıyorum. (Bir *Lancet* çalışması, statinlerin aslında yüksek genetik kalp hastalığı riski olan kişilere en fazla yararı sağladığını gösterdi.) Bazen, enflamasyon belirtisi olarak yüksek duyarlılıklı C-reaktif protein kontrolü yaparım.

Bazı erkekler, ilaç alımı konusunda dik başlı davranıyor ve kolesterol seviyelerini kırmızı pirinç veya sarımsak gibi işe yaramaz besin takviyeleriyle düşürmeye çalışıyor. Böyle bir uygulama etkili olmaz ve tehlikelidir. İnsanlar statinlerden korkmamalı. Statinler, şimdiye dek geliştirilen ilaçlar arasında en güvenli olanlardan biri. Kullanan kişilerin çok büyük bir çoğunluğu hiçbir yan etki görmüyor. Statin kullanımı için bir aday sayılıyorsanız ve ömür boyu almanız gerekecek bir ilaca başlamak konusunda endişeliyseniz, şöyle düşünün: Hayatınızın baharında olup kalp krizi geçirmekten daha kötü bir şey yok.

Hayır.

(Yaşam tarzınızla ilgili değişiklikleri henüz denemediyseniz)

DR. STEPHEN SINATRA, HeartMD Institute'un Kardiyoloğu ve Kurucusu

1990'lı yıllarda, statinlerin mucizevi ilaçlar olduğunu düşünürdüm ancak zamanla fikrim değişti. Belirli kişilerin bu ilaca ihtiyaç duyduğu tartışılmaz. Bir kişi kalp hastalığı veya risk faktörleri taşıyorsa ve güçlü bir aile geçmişi varsa ilaç yazmayı destekliyorum. Bu tarz durumlarda ilacın antienflamatuar etkileri önem taşıyor.

Yine de statinlerin gereğinden fazla reçetelendirildiğine inanıyorum. (CDC, 40 yaş ve üzeri dört yetişkinden birinin ilacı kullandığını bildiriyor.) Kalp hastalığı riski 50 ila 75 yaşları arasında oldukça yükseliyor. Bu yaş grubundaki erkekler, yüksek kolesterol, yüksek tansiyon, yüksek kilo ve diyabet veya prediyabetten mustaripse, statinden yarar sağlayabilir. Ancak bu ilaçları, önce yaşam tarzlarında değişiklikler önermeden nadiren yazıyorum.

Bunun nedeni, araştırmaların prostat kanseri, diyabet ve katarakt riskinin ilaçlarla arttığını göstermesidir. Ayrıca bazı kişilerin statin toleransı yoktur. Sindirim sistemiyle ilgili sorunlara, uzun süreli kullanımda kas ağrısına yol açabilir. Kullanıcıların yüzde 5 ila yüzde 29'unun kas ağrısı çektiği tahmin ediliyor. Ancak bana kalırsa, bu yan etkinin yaygınlığı çok daha yüksek.

Maalesef, statinler kestirme yol olarak görülüyor. Sağlıklı beslenmek ve spor yapmak yerine günde bir tane ilaç almak çok daha kolay geliyor. Ayrıca böylesi, zamanı kısıtlı doktorlar için de yaşam tarzlarıyla ilgili değişikliklerin uygulanmasında hastalarına danışmanlık yapmaya kıyasla daha kolay.

Tabii ki yüksek kolesterol değerlerinin bir anlamı olabilir, ancak neden yüksek olduklarını öğrenmeyi tercih ederim. Kilo alma? Hareketsizlik? Bir kişi 5 veya 8 kilo verebiliyorsa genellikle bu kolesterolünü ve kalp hastalığı riskini düşürecektir. Kilo veremediği takdirde statin yazmayı düşünürüm, özellikle de koroner arter hastalığı veya diğer yüksek riskler söz konusuysa. Yüksek risk altındaki bu insanların statin kullandığını bilerek daha rahat uyurum. Ancak genel olarak, zorunda kalmadıkça statin yazmam.

KARAR

DOKTORUNUZUN YARDIMIYLA, riskinizin boyutuna karar verin. Kolesterol seviyeniz tehlikeli sınırda geziyorsa alışkanlıklarınız hakkında dürüst olun. Kalbinizi korumak için elinizden gelen her şeyi yapıyor musunuz? Hayat tarzınızdaki olumlu değişikliklerin de kanser, bunama ve diğer hastalıkların riskini azaltabileceğini unutmayın. Yüksek kolesterole, fakat açık damarlara sahip olabilirsiniz veya tam tersi de söz konusu olabilir. Koroner ultrason veya koroner kalsiyum skorlama yaptırarak atardamarlarınızdaki plak oluşumunu doğru bir şekilde ölçtürmeyi düşünebilirsiniz. Doktorunuzun ofisinden statin yazdığı bir reçeteyle ayrılırsanız yan etkilerini anlayın ve takip edin. Birçok farklı statin vardır: Birine karşı toleransınız yoksa işinizi görecek başka bir tane bulma şansınız yüksek.

KADINLAR NE İSTER?

Erkekler kadınların tam olarak ne düşündüklerini belki de asla bilemeyecekler, fakat onları biraz olsun anlayabilmenin yolları var. İşte, kadınların erkeklerde aradığı 20 özellik.

Varoluşlarından bu yana, erkekleri zorlayan pek az soru karşı cinsin düşüncelerini neyin motive ettiğini çözmek kadar kafa karıştırıcı olmuştur. Bu konuyu ele almaya çalışan on binlerce kitaba, şiire, denemeye ve korkunç romantik komedilere rağmen, erkekler kadınların gizemlerini çözmek konusunda ne yazık ki pek fazla ilerleme kaydedemediler.

Ancak erkeklerin partnerlerinin beyninde olup bitenleri asla anlayamayacak olmaları, bu konuda daha iyi bir fikir sahibi olamayacakları anlamına gelmez. Evet, her kadın farklıdır, ancak neredeyse tüm kadınların erkeklerde olmasını istediği belli karakter özellikleri vardır. Çoğu kadının sadık, nazik ve yatakta iyi olan bir erkek (tabii ki) istediğini biliyoruz. Peki başka?

Men's Health, kadınların bir erkeği çekici bulması için gereken özellikleri araştırmak amacıyla 21 ve 54 yaşları arasındaki 1.000'den fazla kadına danıştı. Pek de şaşırtıcı olmayan bir şekilde, kadınların, erkeklerde kişilik özelliklerine fiziksel özelliklerden çok daha fazla önem verdiği ortaya çıktı. Sizin spor salonunda harcadığınız saatlere karşın, kadınların sadece yüzde 13'ü kaslı olmayı seksi olmakla ilişkilendirdi. Diğer bir yandan, yüzde 66'sı dürüstlüğün kendilerini heyecanlandırdığını söyledi.

Aşağıda en çok oyu almış 20 özelliği kategorilere ayrılmış bir şekilde bulabilirsiniz. Bakalım bunlar size ne kadar uyuyor.

EN İYİ 5 KARAKTER ÖZELLİĞİ

1 Sadakat
10 kadından en az 8'i (ya da yüzde 84'ü), "bana sadık olmalı" seçeneğini seksi buldukları özellikler arasında ilk 10'a koydu. Partneriniz, sizin, onun bu dünyadaki en seksi kadın olduğunu düşündüğünüzden emin olmak istiyor (siz de zaten böyle düşünüyorsunuz). Bunu ona sık sık ve yapabildiğiniz her şekilde hatırlatın.

2 Güvenilirlik
Artık biraz klişe olsa da, kadınlar bağlanmaktan korkmayan erkekler arıyorlar. 4 kadından 3'ü (yüzde 75) iş bitirici ve tamamlayıcı bir erkek istediklerini söylüyor. Ona giderken yolda durup yoğurt almayı hatırlamak gibi küçük bir ayrıntı bile ona sorumlu biri olduğunuzun ve bir ilişki istediğinizin sinyallerini veriyor.

3 İncelik
Genç kadınlar hâlâ kötü çocuklara ilgi duyuyor olabilir, ancak kadınların yüzde 67'si kibarlıktan oldukça etkilendiklerini söylediler. Çünkü kibarlık güveni tetikler. Başka bir deyişle, eğer garsona kıza karşı nazik olursanız, partneriniz ona karşı da nazik olacağınızı düşünür.

4 Dürüstlük ve Erdem
Kadınların yüzde 66'sı, eğer doğruları söylemeye cesaretiniz varsa, uzun vadede de iyi ve şefkatli bir partner olabileceğinize inanıyor. Ona en yakın arkadaşı hakkında "gerçekten" ne düşündüğünüzü söylemediğiniz sürece, iyi gidiyorsunuz.

5 Babacanlık
İyi bir baba olmak, iyi bir rol model olmakla ve sabırlı ve şefkatli olmakla alakalıdır. Bunlar da kadınların yüzde 51'inin partnerlerinde aradığı özellikler arasında yer alıyor. Babalıktan çok mu uzaksınız? Ona küçük yeğenlerinizden ya da iş yerinde mentorluk yaptığınız yeni çocuktan bahsedin.

EN İYİ 5 KİŞİLİK ÖZELLİĞİ

1 Mizah Anlayışı
Anketimize katılan kadınların yüzde 77'sine göre, bu dünyanın stresine karşı gülmeyi bilebilmek, olmazsa olmaz bir özellik. Eğer onları da güldürebilirseniz, ekstra puan kazanacaksınız. Mizah anlayışınız, kadınlara hayatın size getirdiği tüm zorluklara gülüp geçebildiğinizi gösteriyor.

2 Zekâ
Dünyayı anlayan, ilginç bir erkek, kadınların yüzde 55'inin çevresine gururla tanıştırabileceği bir erkektir. Sorunları çözebilen erkekler kadınları daha güvende hissettirir ve kendilerini her zaman geliştiren erkekler de hiçbir zaman sıkıcı olmazlar.

3 Tutku
Kadınların yüzde 46'sı tutkulu hareketlerden hoşlanıyor, çünkü erkeklerden bunu görmeye alışkın değiller. Bir konuda tutkulu olun: Empresyonist sanat, dağcılık, barbekü ya da çevrecilik. Bu, kendinizden başka ve çok daha öte bir şeyi umursadığınızın kanıtıdır.

4 Kendine Güven
Kadınların yüzde 41'i, kendine güvenen erkeklerin beraber olduğu kadını da güvende hissettireceğini düşünüyor. Tuhaf durumlarla başa çıkabiliyorsanız, hayatınızdaki kadına korkması için hiçbir sebebin olmadığını gösteriyorsunuz demektir.

5 Cömertlik
Bu özellik, kadınların yüzde 38'i için oldukça önemli. Ancak cömertlik sadece 4 yıldızlı restoranlarda yemek yemek anlamına gelmiyor. Zamanınızı ayırmanız ve onu yeterince dinlemeniz de gerekiyor.

EN İYİ 5 PRATİK ÖZELLİK

1 DİNLEMEK
Dikkatinizi verin. Kadınların yüzde 53'ü, partnerleri onları gerçekten dinlediğinde kendilerini daha iyi ve güvende hissettiklerini söyledi. Sihirli kelimeler mi? "Buradayım. Bana her şeyi anlatabilirsin."

2 ROMANTİK OLMAK
Kadınların yüzde 45'i, sık sık ayaklarının yerden kesildiği hayaller kurduklarını söyledi. Romantizm cesaret ister, çünkü bir kadına olan arzunuzu gösterirken, daha yumuşak ve daha hassas yanlarınızı da ortaya çıkarmış olursunuz.

EN İYİ 5 FİZİKSEL ÖZELLİK

1

Stil Sahibi Olmak
Giyim tarzınız beraber olduğunuz kadına da yansır. Desenli bir gömlekle doğru kravatı eşleştirmeyi bilen bir erkek, partnerinin iyi giyinip giyinmediğini de bilir. Terzinizi ve kuru temizlemecinizi sık sık ziyaret edin ve kaşmir, süet ve ince fitilli kadife gibi kaliteli kumaşların peşine düşün.

2

Yakışıklılık
Çekicilik bilimi, bu konuda simetrinin önemine dikkat çekiyor. Çoğu kadın, geniş çeneli, çıkık elmacık kemikli ve büyük gözlü erkekleri en çekici erkekler olarak nitelendirdi. Görünüşünüzü iyileştirmenin en iyi yolu: Daha çok gülümseyin ve favorilerinizin eşit olduğundan emin olun.

3

Boy
Uzun, esmer ve yakışıklı olmak sizi bulunmaz Hint kumaşı yapmıyor. Kadınların yüzde 15'i, partnerlerinden daha küçük olmanın hoşlarına gittiğini söyledi, ancak uzun olmak sırık gibi olmak anlamına gelmiyor. Sizden uzun olmadıkları sürece kendilerini rahat hissedecekler.

4

Kaslı Olmak
Kadınların sadece yüzde 13'ü kaslı bir vücudun önemli olduğunu söyledi. Kaslar rakiplerinizden kurtulmanıza yardım eder ve güçlü bir erkek olduğunuzu ona kanıtlar. Fakat genel görünümünüz biceps kaslarınızın boyutundan daha önemlidir.

5

Fit Olmak
Bununla beraber, kadınların yüzde 12'si, fit bir vücudun disiplinli ve otokontrolü olan bir erkeğin göstergesi olduğunu düşünüyor. Bu, ona her türlü durumda ayak uydurabileceğinizi gösteriyor. Tabii yatakta da.

3 YATAKTA İYİ OLMAK
Tamam, bu biraz bariz bir özellik, ancak bunun yalnızca orgazmla alakalı olmadığını bilmelisiniz. Bir kadın kendisine yatakta harika hissettiren bir erkeğin ona her zaman iyi hissettireceğini bilir. (Tabii harika orgazmların da bir zararı olmaz.)

4 YEMEK YAPMAK, TEMİZLİK YAPMAK VB.
Kadınların yüzde 23'ü, harika bir kahvaltı ya da akşam yemeği hazırlamayı biliyorsanız, gönülleri fethedeceğinizi söylüyor.

5 PARA KAZANMA POTANSİYELİ
Ankete katılan kadınların 5'te 1'i, bir erkeğin kariyerinde elde ettiği başarıların onu seksi kıldığını söylüyor. Eğer bir yeteneğiniz varsa, hedefinize ulaştıysanız ve iş bitiriciyseniz, kadınlara iyi bir hayat standardı sağlayacağınızın güvencesini vermiş oluyorsunuz.

KURU KAL, HAYATTA KAL: *THE RAIN*

Netflix'in Danimarka yapımı yeni dizisi *The Rain*, 4 Mayıs'ta izleyiciyle buluştu. İlk sezonu 8 bölümden oluşan diziyi diğerlerinden farklı kılansa, normalde Hollywood filmlerinde görmeye alıştığımız post apokaliptik bir hikâyeyi farklı bir perspektif süzgecinden geçirerek, aksiyonu ön plana çıkarmaktan ziyade izleyiciyi bir takım sorularla karşı karşıya bırakıyor olması. Üstelik felaket bölgesi, bu tarz senaryoları görmeye pek de alışkın olmadığımız İskandinav ülkeleri.

Röportaj: Zeynep İlayda Zafer

Yağmur yoluyla taşınan ve İskandinav nüfusunun çoğunu yok eden bir virüs, Dünya'yı bildiğimiz bir yer olmaktan çıkarır. Yiyecek sıkıntısı ve giderek yayılan hastalık, bölgeyi insanların birbirini avladığı bir arena hâline getirir. Altı yıl boyunca bilim insanı babaları tarafından yerleştirildikleri bir sığınakta kalan Danimarkalı iki kardeş Simone ve Rasmus, dışarı çıkma zamanının geldiğine inanırlar. Dışarıda ise sonradan parçası olacakları ekip onları beklemektedir. Ekip, kardeşlerin babalarını ve akıllarındaki sorulara cevap bulmak amacıyla tehlikeli bir yolculuğa çıkar. Fakat değişen dünyada aşk, arkadaşlık, kıskançlık ve ihanet gibi kavramlar pek de değişmemiştir.

The Rain'in oyuncu kadrosu ve yapımcılarıyla Kopenhag'da bir araya geldik ve merak ettiğimiz soruları kendilerine sorduk.

Bu tarz post apokaliptik bir diziye neden ihtiyacımız var sizce?
LUKAS LØKKEN (PATRICK): Yani ne diyebilirim ki, sonuçta her yapılan sanatın amacını sorgulamamıza gerek yok. Danimarka'da çılgınca bir şeyler oluyor ve bu benim için yeterli bir sebep. Tüm yapımlar *12 Yıllık Esaret* gibi politik olmak zorunda değil bence. Bir kurtarıcı arıyorsanız Buda'ya falan danışın, Netflix'e değil.
ALBA AUGUST (SIMONE): Aslında Dünya çevresel olarak çok kötü bir hâlde. Dizide bu duruma dikkat çekmeye çalışıyoruz ve eğer bunun üzerine durup düşünmez ve önlem almazsak bunun sonuçları nereye varabilir onu görmemiz gerekiyor. Alışkanlıklarımızı değiştirmeli ve artık gezegenimize gereken ilgiyi göstermeliyiz. Bizler Danimarka'da çok güvendeyiz ve çoğu sorundan uzak bir hayat sürüyoruz. Bu hikâye bize kendimizi sorgulatıyor. Böyle bir felaket başımıza gelse hazırlıklı olabilir miydik?
LUCAS LYNGGAARD TØNNESEN (RASMUS): İnsanlara şu anda böyle bir şeyin yaşanma ihtimalinin olduğunu anlatmak önemli bence. İklim değişikliği, mülteciler derken insanların bu tarz değişikliklere hazır olması gerektiğini düşünüyoruz. Yaşadığımız dünyayı takdir etmeyi hâlâ öğrenemedik maalesef. İnsanların dışarı çıktıklarında iki kere düşünmesi ve bunu fark etmesi gerekiyor. Başka bir açıdan da mültecilerin hikâyesini farklı bir perspektiften işliyoruz aslında. Birdenbire tanıdığınız bildiğiniz topraklar düşmanlaşıyor ve evinizi terk etmek zorunda kalıyorsunuz. Ailenizi ve arkadaşlarınızı kaybediyorsunuz.
ANGELA BUNDALOVIC (BEATRICE): İnsan olmak ve beraber insan olabilmek de bu noktada büyük önem taşıyor. Tabii ki bu konularda yazmak, bunları irdelemek gerekiyor ancak eğlence sektörünün de bu konularda söylemesi gereken birkaç şey var ve olmalı da diye düşünüyorum. Bu yapma bir dünya, sadece bir kurgu, gerçek değil. Ancak gerçek hayatta da tam olarak böyleyiz bence. Bir şeyleri değiştirmeye başlamazsak dizi gerçeğe dönüşebilir.

Dizinin alt metninde değindiği konulardan biraz bahsedebilir misiniz?
JANNIK TAI MOSHOLT: Bu dizinin arkasındaki ana fikir, yüksek refah seviyesindeki İskandinav toplumunun böyle bir felaket karşısında ne yapabileceğini düşünmekti. Bu toplum birdenbire yok olsaydı ne yapardık? Hâlâ olduğumuza inandığımız insanlar mı olurduk yoksa başka bir şeye mi dönüşürdük? "Medeni" insan olmanın nerede başladığı ve nerede bittiği sorularına da cevap arıyoruz. Dizide kimi insanların vahşileştiğini görüyoruz. Hayatta kalma çabası bizi nerelere getiriyor?
CHRISTIAN POTALIVO: Jannik'in de değindiği gibi biz burada doğduğumuz için elimizde olan olanakları hep orada olacakmış gibi görüyoruz. Dünya'nın başka ülkelerinde de doğabilirdik. En büyük korkumuz da zaten burada yatıyor. Bütün bu olanaklarımız ve mutluluğumuz gitseydi ne yapardık? Bir insanın insanlığını kaybetmesi için onu ne kadar zorlamanız gerekiyor? *The Rain* bütün bunları yansıtmaya çalışıyor.

Bundan önce birçok Danimarka yapımına imza attınız. Netflix'le çalışmanın farkları neler?
JANNIK TAI MOSHOLT: Aslına bakılırsa birçok yönden herhangi bir Danimarka prodüksiyonu gibiydi. Hangi yapım şirketiyle çalışırsanız çalışın, her zaman belli bir çalışma şekliniz oluyor zaten. Yine de ortada bir özgürlük hissinin olduğunu söyleyebilirim. Netflix, biz ilk başta hangi fikirle yola çıktıysak onu bize sık sık hatırlatıyor. Yani ortada kesinlikle bir karışma ya da işi ticarileştirme durumu yok.
CHRISTIAN POTALIVO: Muhtemelen çoğu Avrupa ülkesi bu durumu yaşıyordur. Danimarka'dan yola çıkıyoruz ve ürettiğimiz şeylerin ne zaman hayata geçirileceğini bilmiyoruz ve hayata geçirdiğiniz zaman bu çok büyük bir başarı oluyor. Netflix'le deneyimlediğimiz en büyük fark ise, fikrimizi sunduğumuzda bize bunu gerçekleştirmek istediklerini hemen söylemeleri oldu. Kimseyi ikna etme çabasına ve korkunç uğraşlara girmek zorunda kalmadık. Bir fikrin kabul edilmesi ya da reddedilmesi en başından belli olduğu zaman, bu sanatsal açıdan sizi oldukça özgür kılıyor. Yapılacak mı yapılmayacak mı stresine girmektense işimize odaklanıp ortaya gerçekten iyi bir şey çıkarmaya çalışıyoruz.

Neden bir felaket unsuru olarak yağmuru seçtiniz?
JANNIK TAI MOSHOLT: Su herkes için hayat kaynağıdır, yaşamın ve toplumların merkezidir. Suyun hayat vermek yerine öldürmesinin ilginç olabileceğini ve kontrolünü yitirmiş bir insanlığın portresini en iyi bu şekilde çizebileceğimizi düşündük. İnsan anlamadığı şeyden korkar. Hayat kaynağı olan suyun birdenbire ölümcül bir düşmana dönüşmesi insanın ayarlarını tamamen bozacak bir durum. Bir de suyun dinsel bir yanı da var. Su her şeyi yıkar, arındırır, geride hiçbir şey bırakmaz. Bu olay da karakterlerimizi kimliklerinden ve hayatlarından sıyırıyor. Geride yeniden inşa edilmesi gereken bir dünya bırakıyor.

Eğer şu anda yağmur başlasaydı ve sığınağa yanınıza bir kişi daha alarak gidebilseydiniz, bu kim olurdu?
LUKAS (PATRICK): Çekimler sırasında orman sahneleri ve çatışma sahneleri için daha önce Afganistan'da görev almış iki sniper'la antrenman yaptık. Ben kesinlikle onlardan birini yanıma alırdım.
SONNY LINDBERG (JEAN): Evet, ben de ya onlardan birini seçerdim ya da John Legend'ı falan alırdım. Aşağıda kesinlikle müziğe ihtiyaç var. Yoksa kafayı yersiniz.
MIKKEL FØLSGAARD (MARTIN): Çocuklarımı alırdım.
ALBA (SIMONE): Kız kardeşimi.
LUCAS (RASMUS): Sanırım en iyi arkadaşımı yanıma alırdım.
ANGELA (BEATRICE): Erkek arkadaşımı alırdım.

Bir Netflix projesinde yer almak nasıl hissettiriyor?
MIKKEL (MARTIN): Bu projeye de herhangi bir proje olarak yaklaşmaya çalıştım. Bu yüzden ilk başlarda her şey normal seyrindeydi benim için. Fakat prömiyer günü yaklaştıkça heyecanlandığımı ve gerildiğimi hissettim. Değerlendirmeye çıkıyoruz gibi hissediyordum. Sonuçta Netflix'te yer alacaksınız ve herkesin gözü üzerinizde olacak.
LUKAS (PATRICK): Bir yapımda yer almak bir puzzle'ın parçası olmak gibi ancak bu çok çok daha büyük bir puzzle. Dizinin prömiyer tarihi geldiğinde bunun nasıl bir his olduğunu o zaman anlayabileceğiz bence. Şimdiye kadar bütün olay Netflix'ten gelen binlerce e-mail. Bütün bu insanlar da kim diyorum her gün gelen kutuma baktığım zaman. Bir de işin maddi yönü var. Bir keresinde, nedenini hatırlamıyorum ama çekime iki saat geç başlamıştık. Çekimden önce bir Netflix kamyonu yanaştı ve içinde Danimarka'nın en pahalı dondurması, 10 kişilik bir masa boyutundaki kutuda bizi bekliyordu. Gecikmeden dolayı özür dilemek için göndermişler. Çılgınlıktı. Yani normal bir projede belki bir sandviç falan alırsınız. Fakat bir kamyon dolusu dondurma? İşte o zaman Netflix ile çalıştığımı anladım.
SONNY (JEAN): Çekimlere başladığımızda bu projeyi de herhangi bir Danimarka projesi gibi görmeye çalıştık. Çünkü Netflix'i düşündüğünüzde konsantre olamıyorsunuz. Ancak tabii ki oraya çıkıp herkese sesimizi duyurmak istiyoruz. Netflix'le çalışmak hayallerimizin gerçek olması gibi bir şey adeta.

"Bütün bu olanaklarımız ve mutluluğumuz gitseydi ne yapardık? Bir insanın insanlığını kaybetmesi için onu ne kadar zorlamanız gerekiyor? *The Rain* bütün bunları yansıtmaya çalışıyor."

Dizideki favori karakteriniz kim?

CHRISTIAN POTALIVO: Bu çocuklarınız arasında seçim yapmak gibi bir şey! Ancak bazen kendimi duygusal olarak Patrick ile bağlantılı hissediyorum.

JANNIK TAI MOSHOLT: Benim için de seçmesi çok güç, ama karakterin kendi içinde yaşadığı çatışmalardan ve çok boyutlu olmasından dolayı Martin diyebilirim. Kendime de yakın hissediyorum çünkü ben de kontrolü kaybetmekten korkan biriyim.

LUKAS (PATRICK): Orijinalliği bakımından Angela'nın oynadığı Beatrice karakteri en iyisi. O çok güçlü bir karakteri canlandırıyor ve kendisi de öyle. Karakterin en sevdiğim yanı ise koca bir orduyu silah kullanmadan teslim olmaya ikna edecek güce sahip olması. Bakışlarında, enerjisinde bunu hissedebiliyorsunuz.

ANGELA (BEATRICE): Favorim mi emin değilim ama kesinlikle Martin'in sahip olduğu silahlara ben de sahip olmak isterdim. Çünkü silah kullanabilen tek karakter o. Yine de kadın karakterler de iş aksiyona gelince yeterince görev alıyorlar ve bana kalırsa bu bir silah taşımaktan çok daha iyi.

LUCAS (RASMUS): Ben Martin'i canlandırmayı denemeyi çok isterdim çünkü Mikkel'ın o karakteri oynayışını çok beğeniyorum. Her şeyi kontrol altında tuttuğunu düşünen ama içeriden bakıldığında hiç de öyle olmayan bir adamı oynamak ilginç olabilirdi. Fakat favori karakterim kesinlikle Lea. Çok saf, çok içten ve harika bir iş çıkarıyor. O gerçek bir persona.

Sizce karakterlerinizin en güçlü ve en zayıf yanları nedir?

ALBA (SIMONE): 6 yıl kardeşimle bir sığınakta yaşıyoruz ve bu psikolojik olarak karakterlerimizi oldukça etkiliyor. Simone çok nazik ve koruyucu bir karakter. Bütün odağı kardeşi Rasmus. Bu onu dışarıya karşı savunmasız bırakıyor ve kendiyle bağını biraz zayıflatıyor. Kendi hislerine çok kulak asmıyor yani. Fakat Simone aynı zamanda kardeşini korumak için ne gerekirse yapacak kadar güçlü bir karakter.

LUKAS (PATRICK): Benim karakterimin en zayıf yanı kesinlikle duygularını nasıl belli etmesi gerektiğini bilmemesi. Gerçek hayatta bu tarz insanlar tanıyorum ve bence bu onlar için çok zor bir durum çünkü bir noktada kesinlikle patlıyorlar. Patrick de aynı durumda. Askeri bir eğitimi olsaydı belki grubun lideri o olabilirdi. Ancak başına buyrukluğu ve umursamazlığı başına bir sürü iş açıyor. Fakat aynı zamanda bu umursamazlık ve kimseye ihtiyacı olmadığını düşünmesi birçok şeyin üstesinden gelmesini de sağlıyor.

SONNY (JEAN): Bence Jean'ın en güçlü yanı, onun zayıf yanları. Naifliği ve insanlara olan inancı grup içinde onu kurtarıyor. Tabii en sonunda bütün

bunlar öldürülmesine bile neden olabilir. Yalnız kalamaması en zayıf yönü olabilir. Yalnız kaldığı an hayatta kalamayacak bir karakter o. İnsanlarla beraber olduğunda daha güçlü ve daha güvende.

Dizi için herhangi bir eğitim ya da antrenman süreci geçirdiniz mi?

MIKKEL (MARTIN): Evet, nasıl silah kullanacağımızı öğrendik ve atış talimi yaptık. Bunun dışında, hayatta kalma eğitimi almak için grubun geri kalanıyla ormanda bir gün geçirdik. İki tane askerle 24 saat boyunca hiçbir şeyimiz olmadan ormanda vakit geçirdik. Ne zaman yemek yiyeceğimizi ne zaman su bulacağımızı bilmiyorduk. İlk başta cehennem gibi geldi ama sonradan çok da zor olmadığını düşündüm. Yine de bir süre sonra acıktım, susadım, üşüdüm. Bir an önce eve gidip Netflix izlemek istiyordum.

ALBA (SIMONE): Ben ve Lucas (Rasmus) da rolümüze çalışmak adına iki hafta sığınakta yaşamayı düşündük. Ancak 3 ay sığınakta çekim yapınca o kadar bıktık ki, bunu yapmadık.

Çekim süreci nasıldı? Zorlandığınız anlar oldu mu?

JANNIK TAI MOSHOLT: Dizinin büyük kısmını geçtiğimiz yaz çektik ve en sıkıntılı kısım hava durumuydu. Son 32 yılın en yağışlı yılıydı. Yağmurlu geçen bir dizi için harika bir fırsat olduğunu düşünebilirsiniz, ancak toplamda 4 gün falan yağmur yağmadı ve o 4 günde de bizim yağmurlu sahneleri çekmemiz gerekiyordu. Şansa bakar mısınız! Sahte yağmur yaratmak zorunda kaldık. O an her şey çok saçma gelmeye başlamıştı.

LUCAS (RASMUS): Sığınaktaki çekimler gerçekten zorlayıcıydı. Aşağısı çok sıcaktı ve kendinizi sürekli izole olmuşsunuz gibi hissediyordunuz. Ne zaman sığınağa insek yukarı çıkmak için sabırsızlanıyorduk. Dışarıda hava soğukken ve yağmurluyken sığınağa inmek harika oluyordu, orada her şey kontrolümüz altındaydı, ancak indiğimiz zaman da hemen bunalıyor ve oradan kurtulmak istiyorduk.

LUKAS (PATRICK): Bir keresinde de bizi oldukça zorladılar. Hava 25 dereceydi ve baştan aşağı askeri kıyafetler içinde bir tepeden bir tepeye koşarak tur attık. O kadar zorlanmıştık ki Sonny ve ben en sonunda kendimizi tepenin yamacında kusarken bulduk. Çok kötü bir deneyimdi.

ANGELA (BEATRICE): Bence en zor ama aynı zamanda bizim için en faydalı olan kısım, neredeyse her zaman hepimizin bir arada olmasıydı. Çekimler esnasında herkesin rolünü hissetmeniz ve ona göre oynamanız gerekiyor. Herkesin birbirini anlaması çok önemli. Sorunsuz bir şekilde çekim sürecini sürdürebilmek için herkesin birbirini sevmesi gerekiyor. Biz kesinlikle birbirini seven bir ekibiz.

MIKKEL (MARTIN): Ben oldukça eğlenceli zaman geçirdim. Danimarka sokaklarında bir oraya bir buraya koşturup çekimi tamamlamak gerekiyor ve her gün normal bir insan olarak gezdiğiniz sokaklarda rol icabı koşturmak çok tuhaf bir his. Buna alışmak gerekiyor ama elimde bir silahla insanların arasında dolaşırken yeniden çocuk olduğumu hissettim. Hem askercilik oynuyor hem de para alıyorum!

Rasmus ablasıyla sığınağa girdiğinde küçük bir çocuktu ve 6 yıl boyunca sığınakta kaldı. Rasmus'un gerçek dünyaya dair hiçbir şey bilmediğini varsayabilir miyiz?

LUCAS (RASMUS): Rasmus'un daha öncesinde de çok hasta bir çocuk olduğunu unutmamalıyız. Sürekli hastanelerdeydi ve nihayet iyileştiğinde gerçekten çocuk olmaya ve dünyayı öğrenmeye fırsatı olacağını düşündü. Fakat tam o sırada da yağmur başladı ve sonraki 6 yılını bir sığınakta geçirdi. Dışarı çıktığında Rasmus'un her şeyi yepyeni gözlerle gördüğünü söyleyebiliriz. Bunun için de oldukça heyecanlı ve öğrenmeye aç. Bu bağlamda Rasmus'un neler hissettiğini anlayabiliyorum aslında. Böyle bir yapımda ve bu kadar iyi bir kadroyla yer aldığım için ben de benzer hisler deneyimliyorum.

Dizide romantizme de yer veriliyor. Ancak karakterler sevginin gerçekten ne demek olduğunu biliyorlar mı sizce?

LUCAS (RASMUS): Rasmus için aşk muhtemelen ablası olmayan ilk gördüğü hoş bir kıza duyduğu heyecan. Çok naif ve yeterli duygusal donanıma sahip değil. Daha doğrusu ayarları doğru değil. Bir şeyler hissettiğinde onu yüzde yüz hissediyor ve bu da onu çok kolay bir hedef haline getiriyor.

ANGELA (BEATRICE): Bence bu çok iyi bir soru ve asıl mesele de burada yatıyor. Ekiptekiler için daha çok fiziksel bir şey aşk duygusu. Yağmur aslında çok romantik bir ayrıntıdır. Yağmurda el ele yürümek, bir yere beraber sığınmak ya da sinemaya gitmek... İlişkileri yavaş yavaş inşa edersiniz. Fakat bizim hikâyemizde kimsenin buna ayıracak vakti yok ve yağmur hiç de romantik bir ayrıntı değil. Bazen birbirini bir felaketten korumak ya da basitçe el ele tutuşmak bile büyük bir sevgi göstergesi olabiliyor. Derinlerde bir yerlerde sevginin ne olduğunu biliyorlar aslında ama bunu erkenden kaybetmişler ya da gerçekten yaşamaya hiç fırsatları olmamış.

Son olarak, diziniz muhtemelen başka dillere çevrilecek. Bu konuda ne düşünüyorsunuz?

MIKKEL (MARTIN): Aslında İngilizce seslendirmeyi kendimiz yaptık. Bunu yapmamızı Netflix istedi. Bu oldukça tuhaftı fakat nedenini anlayabiliyorum. Karakterleri en iyi biz biliyoruz ve İngilizce seslendirmeyi en doğru şekilde biz yapabiliriz diye düşünmüş olmalılar. Tabii ki ana dili İngilizce olan biri kadar iyi olamayız ama elimizden gelenin en iyisini yapmaya ve yeterince doğal olmasına çalıştık.

LUCAS (RASMUS): İngilizce seslendirme benim için oldukça zorlayıcıydı. Daha önce hiç böyle bir şey yapmamıştım. Kendi karakterini seslendirmek güzel, çünkü potansiyeli zaten en iyi sen biliyorsun, fakat insanlar seslendirme izlemek istediklerinde gerçekten iyi bir performans bekliyorlar ve doğal olarak her şeyi anlamak istiyorlar. Birkaç denemeden sonra buna alıştım ama çok farklı bir deneyimdi benim için. Ayrıca diziyi neredeyse seslendirilen tüm dillerde izledim. İtalyanca, İspanyolca, Almanca, Türkçe... Hepsini. Kulağa çok tuhaf ve komik geliyordu. İşin ilginç kısmı, İtalyancada beni seslendiren kişinin sesi tıpkı benimki gibiydi. O kadar şaşırmıştım ki! "Bir dakika, bunu ben mi yaptım?" diye kendimi sorguladım. Yer aldığın bir projeyi başka dillerde izlemek çok ilginç ama kesinlikle güzel bir his.

Daha sağlıklı ve fit olmak için, fotoğraflara bakmak yetmez. En etkili tüyolarla forma girmek için

#BAKMAOKU

BABANIZA YAKIŞACAK HEDİYELER

Babalar Günü'nde onu mutlu edecek seçeneklerle tanışın. Hazırlayan: İrem Arkan

1. CEP MENDİLİ **DAMAT** ₺89
2. AFTER SHAVE **NUXE MEN** ₺90
3. DENİZ ŞORTU **BLUEMINT** ₺340
4. BAKIM KREMİ **SINOZ** ₺65
5. GÖMLEK **DOCKERS** ₺159,90
6. TAKIM ELBİSE **SARAR** ₺1.199.99
7. SAAT **CASIO** ₺3.749
8. AYAKKABI **HOTİÇ** ₺418,90
9. SAAT **BULOVA** FİYAT İSTEK ÜZERİNE
10. HOPARLÖR **JAYBIRD FREEDOM** ₺2.599
11. TİŞÖRT **HEMINGTON** ₺329
    PANTOLON **HEMINGTON** ₺349
12. KRAVAT **DAMAT** ₺199
13. DENİZ ŞORTU **VILEBREQUIN** ₺995
14. CÜZDAN **HI_LEATHER** ₺99
    KARTLIK **HI_LEATHER** ₺59
15. JEAN CEKET **LEVI'S** ₺289,90
16. GÖMLEK **KİĞILI** ₺199,98
17. AYAKKABI **UNDER ARMOUR** ₺699

SIRADAN ADAM

Bu ay kutlanacak Babalar Günü şerefine bu sayfamızı babalara ayırdık. İşte, babalar ve çocuklarıyla ilgili çarpıcı istatistikler...

29

İLK KEZ BABA OLANLARIN ORTALAMA YAŞI.

<6

6-12 haftalık bebek sahibi babaların günlük uyku süreleri

10 yeni babadan 3'ü çalışma saatlerinde uyukladığını itiraf ediyor.

zzzzzzzzzz

%17

6 yaşından küçük çocuğu olan babalar arasında çocuğuna her gün kitap okuyanların oranı

Okuma zamanını daha çok ekran zamanına dönüştürmeyin. Yale'de çocuk psikiyatrisi klinik profesörü olan Dr. Kyle Pruett, "Tablet değil, gerçek kitap kullanın," diyor. "Çocuklar kitapların sayfasını gerçekten çevirmeli." Pruett ayrıca Legoları da onaylıyor. "Ancak yaratıcı olun, illa kitaptaki gibi görünecek diye bir şey yok."

BABALARA ANKET

Sizin çocuk olduğunuz zamanla kıyaslandığında, şu anda babalara ne kadar değer veriliyor?

- %31 Şimdi daha fazla
- %45 Şimdi daha az
- %24 Aşağı yukarı aynı

"Babanız gibi olmanın" sizi en çok korkutan yanı ne?

- %23 Kıyafetleri
- %27 Saçları
- %35 Sinirliliği
- %15 Espri anlayışı

Babanızla ne kadar sıklıkla gerçekten sohbet ediyorsunuz?

- %46 Çok nadir
- %19 Belki yılda bir
- %21 Ayda bir
- %14 Neredeyse her hafta

Babanızdan daha iyi bir baba mısınız?

- %53 Evet
- %47 Hayır

%32

ÇOCUKLARINA İYİ BİR HAYAT SUNMAK KONUSUNDA ENDİŞE ETMEKTEN UYKULARININ KAÇTIĞINI SÖYLEYEN BABALARIN ORANI

%37

SPOR YAPAN ÇOCUKLAR ARASINDA MAÇLARI HİÇBİR EBEVEYNİN İZLEMESİNİ İSTEMEDİĞİNİ SÖYLEYENLERİN ORANI

Bir mağlubiyet sonrası çocuğunuza, "Boşver, kafana takma" demenizi önermediğini belirten, Stony Brook Üniversitesi'nden sosyolog Michael Kimmel, ona başarısızlığın da hayatın bir parçası olduğunu ve öğrenmek ve başarılı olmak için gerektiğini söylemenizi öneriyor. Bunu yapmak için de biraz zaman tanıyın. Sizin göreviniz onu her şartta desteklemek ve her süreçte yanında olmak.

%97

Bugüne kadar tattığı en güzel duygunun bebeklerinin doğumu olduğunu düşünen babaların yüzdesi

Kaykay efsanesi Tony Hawk 50 yaşına girerken, çocukları onunla ilgili ilginç eleştirilerde bulunuyor.

"Mario Odyssey'i bitiremedi ve dans edemiyor."
-Kady, 9

"Yemeklerinizi çalıyor."
-Calvin, 15

"Her akşam dokuzda uyuyor."
-Miles, 18

KAHRAMANLARIMIZ, BABALARIMIZ, İYİ Kİ VARSINIZ!

Her yaşımızda dünyanın en güçlü babası benim babam dediğimiz, o varken başımıza kötü bir şey gelmeyeceğine inandığımız, bizi her zaman koruyan hayatımızın kahramanları için Sarar, 2018 İlkbahar-Yaz Koleksiyonu ile geçmişten ilham alıp zamansız parçaları bir araya getirerek babalarımızın şıklığını tamamlıyor.

74 yıldır babalarımızın şıklığının adresi olan Sarar, bir güne sığdıramayacağımız sevgimizin bir hatırası olacak, tam da babalarımıza layık bir koleksiyonla bugünü özelleştiriyor. Ailemizin güçlü kahramanları için özenle seçtiğimiz kombinler mağazalarımızda çoktan yerlerini aldı.
Her zevke ve yaşa hitap edebilecek yeni sezon ürünleri, babalarımız için en iyisini seçmemize imkan tanıyor.
Onlara olan sevgimizi tek bir günde anlatamayacak olsak da alacağımız bir hediye her zaman ona olan tarifsiz sevgimizi hatırlamasını sağlayacak. Babalar, eşler ve çocuklar arasındaki koşulsuz sevginin sunulduğu bugünde, Sarar Ailesi olarak mutluluğunuzu paylaşıyor ve Babalar Günü'nüzü sizlerle beraber kutluyoruz.
Her zaman göz alıcı olmasını istediğimiz babalarımız için yeni sezonda klasik kumaşları gömlek ve kravattaki desen ve dokuların çeşitliliği ile dengeli bir forma sokan Sarar, erkeğin giyimdeki zamansızlık isteğini geleneksel takımın yanında geleceğin tasarım dokunuşuna bırakıyor. Birbirinden şık blazer ceketler, desenli gömlekler, yaza özel rengarenk tişörtler, babasıyla takım ruhunu yaşatmak isteyen küçük beyler için mayo ve smokinlerle Babalar Günü'nde Sarar sizleri bekliyor.
Kahramanlarımız, babalarımız, iyi ki varsınız.
Babalar Günü kutlu olsun.

BABALARI GÜLÜMSETECEK HEDİYELER

Kiğılı, Babalar Günü dönemine özel olarak uyguladığı indiriminde, yeni sezon ürünlerini %40 indirimle sunuyor.

Yaz döneminin iyiden iyiye hissedilmeye başladığı günlerde, babaların hem rahat ve ferah hissetmesini hem de her daim şık görünmesini sağlamak isteyenler için tişört ve bermuda şort seçenekleri doğru tercih olabilir.

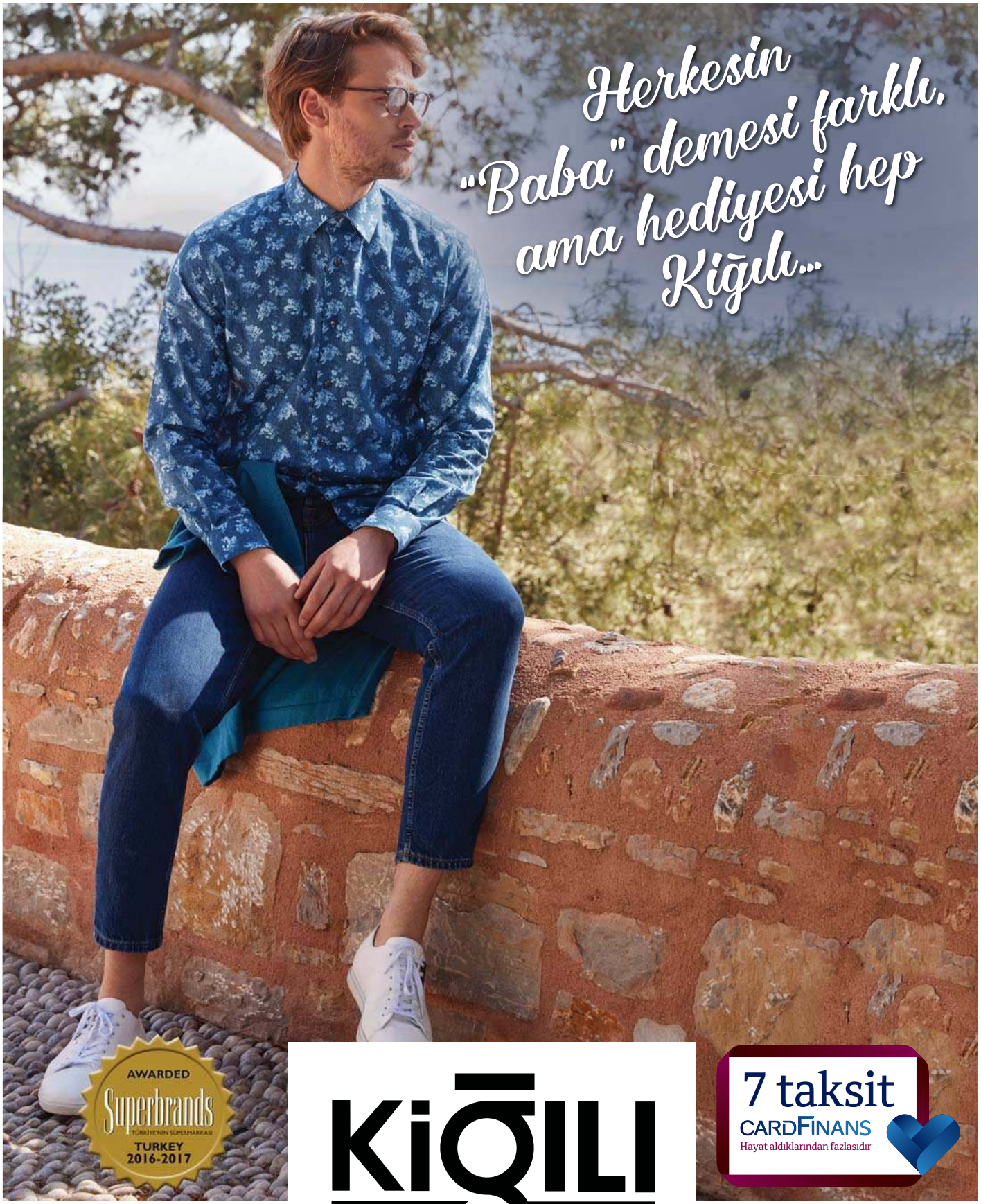
Kiğılı İlkbahar/Yaz koleksiyonundaki geniş tişört seçenekleri içerisinde, toprak renklerinden açık tonlara, canlı yeşil ve mavilerden gri ve beyazlara, enerji dolu pek çok model bulunuyor. Birbirinden şık desenli gömlekler de koleksiyonda dikkat çekiyor. Gömleklerdeki modern desenlerde genellikle gri, beyaz ve mavi tonları göze çarpıyor. Bu parçalarda renklerin ve desenlerin daha canlı ve uzun ömürlü olmasını sağlayan dijital baskı teknolojisi kullanılıyor.

Pamuklu kumaşların kullanıldığı bermuda şortlarda hardal ve tarçın renkleri öne çıkıyor. Bejden sarıya, griden laciverte pek çok farklı ton da babaların tarzını dilediğince yansıtmasına imkân veriyor. Bu parçaları ferah tişört ve gömleklerle tamamlamak mümkün. Hem şehirde hafta sonlarında hem de tatillerde rahatça giyilebilen Kiğılı şortlar, adeta yazın gelişini müjdeliyor.

Türkiye'nin erkek giyim markası, her yaşa, her bedene ve her tarza hitap eden çok geniş koleksiyonuyla, babaların en çok seveceği hediyeleri almak isteyenlerin ilk adresi oluyor. Babalık heyecanını yeni yeni yaşayan genç yeteneklerden çoktan uzmanlaşmış olanlara kadar tüm babaları mutlu edecek seçenekler sunuyor. Canlı ve enerjik tonlardaki tişört seçenekleri, rahat ve nefes alan kumaşlarla hazırlanan gömlekler ile hem rahat hem şık bermuda şortlar, babalar için doğru tercih olabilir.

Türkiye'nin erkek giyim markası Kiğılı, Babalar Günü için doğru hediyeyi arayanları mağazalarına bekliyor. Şimdi her yaştan ve her tarzdan babalar için, Kiğılı'nın İlkbahar/Yaz koleksiyonundaki birbirinden şık ürünleri yüzde 40 indirimle almak mümkün.

BU BİR ADVERTORIAL ÇALIŞMADIR


Herkesin
"Baba" demesi farklı,
ama hediyesi hep
Kiğılı...
AWARDED
Superbrands
TÜRKİYENİN SÜPERMARKASI
TURKEY
2016-2017
KİĞILI
1938
80.yıl
7 taksit
CARDFİNANS
Hayat aldıklarından fazlasıdır
KIGILI.COM
kigiligiyim

TASARIM & TEKNOLOJİ TUTKUNU

BABALARA ÖZEL

CURV KOLEKSİYONU

Tasarım ve teknolojinin mükemmel uyum yakaladığı ***Bulova CURV Koleksiyonu,*** markanın güçlü tarihi mirası ile ilklerin içinde yer alıyor. Dünyanın ilk eğimli kasaya sahip kronograf saati olan bu koleksiyon ile babanıza ayrıcalıklı bir hediye sunmanızın tam zamanı.

Bulova CURV Koleksiyonu, teknoloji ve tasarım uyumu ile ezber bozan başlangıçlar yapmaya devam ediyor. Bileğinize oturan bu özel tasarım vazgeçilmez aksesuarınız olacak. Daha önce kronograf saatlerde kullanılamayan zarif ince kasa ve şık ergonomik dizaynı ile teknik mühendislik harikası bu koleksiyon hem erkekler için hem de kadınlar için tasarlandı. Her anınızda rahatlıkla kullanabileceğiniz CURV koleksiyonunun seçkin dizaynı ile kendinizi özel hissedeceksiniz.

"Dünyanın ilk eğimli kasaya sahip kronograf saati"

Titanyum ve paslanmaz çelik kasa alternatiflerinin yanı sıra; rose gold tonlarındaki tasarımsal vurguların yer aldığı gösterişli koyu gri kadranı ve vidalı arka kapağı mevcut. Kasa ile uyumlu eğimli safir cam (dış camı siyah metalle kaplı), siyah silikon kordon ve 30 metre su geçirmezlik serinin diğer özellikleri arasında yer alıyor. Erkek modeller 44 mm, kadın modeller 40,5 mm kasa çapına sahip.

ersasaat.com.tr

BULOVA

Advertorial

BULOVA.COM

and Bulova, Bulova Curv are registered trademarks. 2017 Bulova. Men's 98A185 / Women's 98R239

The *World's First*

The world's first curved chronograph movement for men.
And now a refined statement for ladies with 26 diamonds.
Once again, Bulova adds to its long history of firsts with the CURV collection.

BULOVA

A History of Firsts

ERSASAAT

444 ER SA (37 72) • www.ersasaat.com.tr
ersasaat ersasaat

Erkeğin Güçlü Bir Karakteri Olmalı

Kalk Gidelim dizisindeki oyunculuğuyla adından söz ettiren İlayda Aydın, hem kariyeri hakkında konuştu hem de kadınlarla ilgili altın değerinde tüyolar paylaştı.

Oyunculuk kariyerine yeni başladın. Hedeflerin neler?
Her zaman kariyerimle ilgili hedefler koyan biri oldum. Dans hayatımda da böyle oldu. Bale geçmişim var ve uzun süre bale öğretmenliği de yaptım. Oyunculuk için de hep daha ilerisini düşünüyorum. Mesleki hayatımda başarılı bir şekilde yol almak istiyorum. Bu yüzden de doğru projeler seçerek, oyunculuğumdan dolayı parmakla gösterilmek öncelikli hedefim.

Kendine örnek aldığın bir sanatçı var mı?
Demet Akbağ'ı çok beğeniyorum ve onun gibi iyi bir oyuncu olmak elbette ki tecrübe istiyor. Yeni dönem oyunculardan Serenay Sarıkaya'yı çok başarılı buluyorum. Bence izleyicinin algısı da gittikçe gelişiyor. Bu yüzden oyuncuların zaten kendini devamlı geliştirmesi gerekiyor. Aynı zamanda bir Natalie Portman hayranıyım.

Bir oyuncu olarak kendini eksik gördüğün oluyor mu?
Elbette, daha yolun çok başındayım. Öğrenmem gereken ve daha tecrübe edeceğim çok şey var. İlk başladığımda sudan çıkmış balık gibiydim ama şu anda kendime daha çok güveniyorum. Kendimi izleyerek hatalarımı yakalamaya ve onları tekrarlamamaya çalışıyorum.

Oyunculuğu, dansı ve fotoğrafçılığı birbirinden ayrı tutuyor musun?
Aslında hepsi birbirinden farklı dallar ama birbirlerinden çok da uzak değiller. Bir bütün oluşturduklarında insanın çok işine yarıyor. Dans, oyunculukta ciddi bir avantaj çünkü vücudu iyi tanımanı sağlıyor. Fotoğrafçılıktan dolayı objektif biliyor olmak da, bakmak ve görmek arasındaki engeli kaldırıyor.

Bir erkeğin hiç aklından çıkarmaması gereken bir kural var mı?
Bir erkeğin güçlü bir karakteri olmalı diye düşünüyorum. Erkekteki manevi gücün kadınlar üzerinde etkisi çok büyük. İyisiyle kötüsüyle, kendine güven duyan ve çevresine güven veren bir erkek en önemlisi.

Erkeklerin partnerlerini desteklemelerinin en iyi yolu nedir?
Saygı duymak ve engeller koymamak. Yaptığınız işten tutun da aile yaşantınıza ya da eğitim hayatınıza kadar. İnsan en çok yakınından destek bekliyor. Zaten arada saygı varsa, güven de sevgi de yerini alıyor.

Bir erkeğin fit olması kadınlar için ne kadar önemli?
Erkekler için bir kadının fit olması ne kadar önemliyse o kadar önemli diyelim. Fit olmak tabii ki önemli ama sağlıklı olmak ve sağlıklı gözükmek benim için daha önemli.

Bir kadında her zaman işe yarayan en romantik jest hangisidir?
Bu, erkeğin karşısındaki kadının nelerden hoşlandığıyla ilgili olarak değişkenlik gösteren bir durum. Mesela benim gittiğim yolda, kararlarıma saygı duyan ve gündelik hayatımda varlığıyla beni mutlu eden bir erkeğin ekstra bir şey yapmasına gerek kalmaz. Bir jest yapılacaksa, benden habersiz organize edilen küçük bir seyahat planı bana çok romantik gelebilir. Seyahat etmeyi çok seviyorum.

Nasıl davranışlar seni bir erkekten soğutur?
Güven ortamında büyüdüğüm, içinde yalan dolan olmayan bir aile hayatım oldu. Birbirimizle her zaman, her şeyi paylaştık. Hayatıma da biri girdiğinde öncelikle dürüstlük bekliyorum. Çünkü sonsuz güvenle başlıyorum. Bu olmazsa çabuk uzaklaşır, kendimi korumaya alırım.

Erkeklerin hangi yönü seni etkiler?
Eğlenceli insanlar enerjimi hep yükseltmiştir. Zekâsına hayran olacağım, eğlenceli biri beni etkiler. Ayrıca bakış açılarımız farklı bile olsa, onunla her şeyi konuşabilmeliyim.

DÜNYA KUPASI REHBERİ

En güzel yaz, Dünya Kupası'nın oynandığı yazdır. Dört sene geride kaldı ve zaman geldi!
21. Dünya Kupası, 14 Haziran-15 Temmuz tarihleri arasında Rusya'da düzenleniyor. Turnuvaya katılmaya hak kazanan 32 ülke, dünyanın en büyük futbol organizasyonunda en iyi olmak için savaşacak. Bizeyse bir ayda 64 maçın oynanacağı şölenin keyfini çıkarmak kalacak. Rusya 2018 ile ilgili bilmek istediğiniz her şey, ileriki sayfalarda!

MAÇ PROGRAMI

14 Haziran PERŞEMBE	RUSYA 18:00 SUUDİ ARABİSTAN *Luzhniki Stadyumu, Moskova*			
15 Haziran CUMA	MISIR 15:00 URUGUAY *Ekaterinburg Arena, Ekaterinburg*	FAS 18:00 İRAN *Saint Petersburg Stadyumu, St. Petersburg*	PORTEKİZ 21:00 İSPANYA *Fisht Stadyumu, Sochi*	
16 Haziran CUMARTESİ	FRANSA 13:00 AVUSTRALYA *Kazan Arena, Kazan*	ARJANTİN 16:00 İZLANDA *Spartak Stadyumu, Moscow*	PERU 19:00 DANİMARKA *Mordovia Arena, Saransk*	HIRVATİSTAN 22:00 NİJERYA *Kaliningrad Stadium, Kaliningrad*
17 Haziran PAZAR	KOSTA RİKA 15:00 SIRBİSTAN *Samara Arena, Samara*	ALMANYA 18:00 MEKSİKA *Luzhniki Stadyumu, Moskova*	BREZİLYA 21:00 İSVİÇRE *Rostov Arena, Rostov-On-Don*	
18 Haziran PAZARTESİ	İSVEÇ 15:00 GÜNEY KORE *Nizhny Novgorod Stadyumu, Nizhny Novgorod*	BELÇİKA 18:00 PANAMA *Fisht Stadyumu, Sochi*	TUNUS 21:00 İNGİLTERE *Volgograd Arena, Volgograd*	
19 Haziran SALI	KOLOMBİYA 15:00 JAPONYA *Mordovia Arena, Saransk*	POLONYA 18:00 SENEGAL *Spartak Stadyumu, Moscow*	RUSYA 21:00 MISIR *Saint Petersburg Stadyumu, St. Petersburg*	
20 Haziran ÇARŞAMBA	PORTEKİZ 15:00 FAS *Luzhniki Stadyumu, Moscow*	URUGUAY 18:00 SUUDİ ARABİSTAN *Rostov Arena, Rostov-On-Don*	İRAN 21:00 İSPANYA *Kazan Arena, Kazan*	
21 Haziran PERŞEMBE	DANİMARKA 15:00 AVUSTRALYA *Samara Arena, Samara*	FRANSA 18:00 PERU *Ekaterinburg Arena, Ekaterinburg*	ARJANTİN 21:00 HIRVATİSTAN *Nizhny Novgorod Stadyumu, Nizhny Novgorod*	
22 Haziran CUMA	BREZİLYA 15:00 KOSTA RİKA *Saint Petersburg Stadyumu, St. Petersburg*	NİJERYA 18:00 İZLANDA *Volgograd Arena, Volgograd*	SIRBİSTAN 21:00 İSVİÇRE *Kaliningrad Stadyumu, Kaliningrad*	
23 Haziran CUMARTESİ	BELÇİKA 15:00 TUNUS *Spartak Stadyumu, Moscow*	GÜNEY KORE 18:00 MEKSİKA *Rostov Arena, Rostov-On-Don*	ALMANYA 21:00 İSVEÇ *Fisht Stadyumu, Sochi*	
24 Haziran PAZAR	İNGİLTERE 15:00 PANAMA *Nizhny Novgorod Stadyumu, Nizhny Novgorod*	JAPONYA 18:00 SENEGAL *Ekaterinburg Arena, Ekaterinburg*	POLONYA 21:00 KOLOMBİYA *Kazan Arena, Kazan*	
25 Haziran PAZARTESİ	URUGUAY 17:00 RUSYA *Samara Arena, Samara*	SUUDİ ARABİSTAN 17:00 MISIR *Volgograd Arena, Volgograd*	İSPANYA 21:00 FAS *Kaliningrad Stadyumu, Kaliningrad*	İRAN 21:00 PORTEKİZ *Mordovia Arena, Saransk*
26 Haziran SALI	AVUSTRALYA 17:00 PERU *Fisht Stadyumu, Sochi*	DANİMARKA 17:00 FRANSA *Luzhniki Stadyumu, Moscow*	NİJERYA 21:00 ARJANTİN *Saint Petersburg Stadyumu, St. Petersburg*	İZLANDA 21:00 HIRVATİSTAN *Rostov Arena, Rostov-On-Don*
27 Haziran ÇARŞAMBA	GÜNEY KORE 17:00 ALMANYA *Kazan Arena, Kazan*	MEKSİKA 17:00 İSVEÇ *Ekaterinburg Arena, Ekaterinburg*	SIRBİSTAN 21:00 BREZİLYA *Spartak Stadyumu, Moscow*	İSVİÇRE 21:00 KOSTA RİKA *Nizhny Novgorod Stadyumu, Nizhny Novgorod*
28 Haziran PERŞEMBE	JAPONYA 17:00 POLONYA *Volgograd Arena, Volgograd*	SENEGAL 17:00 KOLOMBİYA *Samara Arena, Samara*	PANAMA 21:00 TUNUS *Mordovia Arena, Saransk*	İNGİLTERE 21:00 BELÇİKA *Kaliningrad Stadyumu, Kaliningrad*

GÖZLER YİNE ONDA

Geçtiğimiz yaz Liverpool, Roma'ya tam 40 milyon Euro ödeyerek onun bonservisini aldığında, birçok futbol otoritesi ve Liverpool taraftarı Salah'ın en üst seviye için yetersiz olduğunu düşünüyordu. Ancak Salah gösterdiği insanüstü performansla sadece böyle düşünenleri haksız çıkarmadı, Premier Lig'de hem gol kralı hem de yılın oyuncusu ödülüne layık görüldü. Liverpool taraftarını İslam'a doğru adım adım yaklaştıran ve Mısır Kralı lakabını alan Salah, bu kez Rusya'da Mısır Milli Takım formasıyla yeteneklerini gösterecek. Dünya Kupası'nda hem Liverpool taraftarı hem de tüm Müslümanların artık ikinci bir takımı var.

GRUPLAR

A GRUBU

- MISIR
- SUUDİ ARABİSTAN
- RUSYA
- URUGUAY

B GRUBU

- İRAN
- PORTEKİZ
- FAS
- İSPANYA

C GRUBU

- AVUSTRALYA
- FRANSA
- DANİMARKA
- PERU

D GRUBU

- ARJANTİN
- İZLANDA
- HIRVATİSTAN
- NİJERYA

E GRUBU

- BREZİLYA
- SIRBİSTAN
- KOSTA RİKA
- İSVİÇRE

F GRUBU

- ALMANYA
- MEKSİKA
- GÜNEY KORE
- İSVEÇ

G GRUBU

- BELÇİKA
- PANAMA
- İNGİLTERE
- TUNUS

H GRUBU

- KOLOMBİYA
- POLONYA
- JAPONYA
- SENEGAL

GRUP İNCELEMELERİ

A GRUBU

Rusya, ev sahibi avantajıyla ilk kategoriden kura çekimine katılarak birçok süper güç ile grup aşamasında oynamama şansını yakaladı ama yine de işlerinin kolay olduğunu söylemek zor. Stanislav Cherchesov'un başında olduğu takım, Euro 2012'den beri büyük turnuvalarda maç kazanamadı. Bu şanssızlığı ev sahibi oldukları bu kupada kırmak istiyorlar. Güçlü bir forvet hatları olsa da, liderlik konusunda önlerindeki en büyük engel kuşkusuz Uruguay olacak.

Oscar Tabarez'in takımı Uruguay, son dört Dünya Kupası'na play-off karşılaşmalarıyla katılma hakkı elde etmişti, ancak bu sefer işi şansa bırakmadı ve grubu Brezilya'nın ardından ikinci sırada bitirerek Rusya vizesini kaptı.

Grubun bir diğer ekibi Mısır'da ise gözler hiç kuşkusuz Premier Lig'i kasıp kavuran Muhammed Salah'da olacak. Arjantinli Hector Cuper'in çalıştırdığı ekip, Kongo'yu geçerek 1990'dan beri ilk kez bir Dünya Kupası'nda sahne alma şansı yakaladı. Bu sene Kasımpaşa'da çarpıcı bir performans sergileyen Mahmud Hassan Trezeguet de Afrika ekibinin önemli kozlarından biri.

Suudi Arabistan ise grubun zayıf halkası. Asya grubundan Japonya'nın ardından ikinci olarak Rusya biletini cebine koyan Suudi Arabistan, grupta oynadığı üç maçında sürpriz yapmaya çalışacak.

MISIR

SUUDİ ARABİSTAN

RUSYA

URUGUAY

B GRUBU

Turnuvanın üçüncü maçında dev bir mücadeleye sahne olacak B grubu, kâğıt üstünde en zorlulardan biri olarak görünüyor. Portekiz ve İspanya gibi iki devin yanı sıra, elemelerde tek bir gol yemeden Rusya'ya gelen Fas da kolay bir lokma değil.

Fernando Santos'un Portekiz'i, elemelerde İsviçre'yi saf dışı bırakarak Rusya'ya bilet almıştı. Cristiano Ronaldo'nun ise yine en büyük silahları olacağını söylemeye bile gerek yok.

Julen Lopetegui ise 2014 Dünya Kupası ve 2016 Avrupa Şampiyonası'nda büyük hayal kırıklığı yaşayan İspanya'yı tekrar ayağa kaldırmak istiyor. Kadro aslında iki sene öncesine göre çok farklı değil. Orta sahada harika bir sezon geçiren Silva ve Isco, Rusya'da da en büyük kozları olacak.

Eleme maçlarındaki sağlam görüntüsüyle dikkat çeken Fas ise sürpriz yapmak için Karim El Ahmadi, Boussoufa ve Mehdi Benatia gibi isimlerin tecrübesine ve Hakim Ziyech ve Nordin Amrabat gibi yeteneklerin performansına güveniyor. Fenerbahçe li Dirar ve Galatasaraylı Belhanda da kadroda.

Tarihinde ilk kez iki kez üst üste Dünya Kupası'na katılan İran, teknik direktör Carlos Queiroz ile birlikte elemelerde kontratak futbolunu çok iyi uygulayan bir takım kimliği sergiledi. Avrupa'da oynayan oyuncularıyla Rusya'da ses getirmek isteyecekler.

İRAN

FAS

PORTEKİZ

İSPANYA

C GRUBU

Didier Deschamps'ın en üst kalite derinlikli kadrosuyla Fransa, sadece grubun değil, şampiyonanın da en büyük favorilerinden. Son Dünya Kupası'na çeyrek finalde veda eden horozlar, elemelerde Dünya Kupası vizesini almayı başarsa da İsveç mağlubiyeti ve Belarus ve Lüksemburg beraberlikleriyle herkesi şaşırttı. Bu kez erken veda etmemek için bu tür sürprizlere yer vermemeleri gerekiyor. Kale, defans, orta saha ve forvetin her bölgesinde birbirini aratmayacak isimlerle bunu başarmaları mümkün.

Rusya vizesini almak için 250 bin km yol yapan ve Suudi Arabistan, Bangladeş, Japonya, Honduras gibi takımlarla mücadele eden Avustralya, yine disiplinli futboluyla takdir kazanmak ve gruptan çıkmak isteyecek. 38 yaşına merdiven dayayan Tim Cahill, hâlâ gol için en büyük silahları. Aaron Mooy, Tom Rogic ve Massimo Luongo gibi isimler de yetenekleriyle ön plana çıkmaya aday.

Tam 36 yıl sonra bir Dünya Kupası'nda boy gösterecek olan Peru, ön elemelerde Avustralya'nın komşusu Yeni Zelanda'yı saf dışı bıraktı. Her zaman pasa dayalı atak futbolunu benimseyen Güney Amerika temsilcisi, bu kültürünü tüm dünyaya göstermek isteyecek. Jefferson Farfan ve Andre Carillo gibi iki tecrübeli isim, gol yollarındaki en büyük kozları.

Elemelerde Polonya'nın arkasında kaldıktan sonra İrlanda Cumhuriyeti'ni geçerek Rusya'ya gelen Danimarka ise her an her şeyi yapabilecek bir takım hüviyetinde gibi görünüyor. Orta sahada Christian Eriksen liderliğinde, her takıma sorun çıkarma potansiyeline sahipler.

AVUSTRALYA DANİMARKA FRANSA PERU

D GRUBU

Arjantin tabii ki grubun en büyük favorisi olsa da, gruptaki hiçbir takım kolay pes etmeyecektir. Messi'nin kariyerinde en büyük eksiği tamamlamak için ya son ya da sondan bir önceki şansı bu turnuva olacak. Jorge Sampaoli'nin onun etrafında nasıl bir takım oluşturacağı, buradaki en önemli unsur. Rusya vizesini elemelerdeki son maçta Ekvador'u yenerek son anda alabilen Arjantin, tarihinin üçüncü Dünya Kupası için Rusya'da çok daha iyi bir performans göstermek zorunda. Dybala, Messi, Aguero, Higuain gibi hücum silahlarıyla bunu yapmamak için hiçbir sebepleri yok.

Elemelerde grubumuzda yer alan İzlanda, iki sene önce Avrupa Şampiyonası'nın kendinden en çok söz ettiren takımıydı. Mütevazi kadrolarında Sigurdsson, açık ara en kaliteli isimleri. Ama esas silahları yine disiplin ve takım oyunu olacak. Hırvatistan ve Türkiye'nin bulunduğu gruptan lider çıkmaları, bu küçük ülkenin yeni bir peri masalına imza atma şansını artırıyormuş gibi görünüyor.

İzlanda ile aynı grupta yer alan Hırvatistan ise playoff maçındaki oyunuyla Hırvat spor kamuoyunu hiç tatmin etmedi. Yeni teknik direktörleri Zlatko Dalic ile oyun seviyelerini yükseltmek zorundalar. Subasic, Lovten, Brozovic, Perisic, Modric ve Mandzukic gibi tecrübeli ayaklarıyla her takım için tehlikeli olabilecek seviyedeler.

Nijerya ise geçtiğimiz aylarda hazırlık maçında Arjantin'i mağlup ederek hafife alınmaması gerektiğini gösterdi. Victor Moses, Alex Iwobi ve Kelechi Iheanacho gibi Premier Lig yıldızlarıyla gruptan çıkmak için mücadele edecekler.

ARJANTİN

HIRVATİSTAN

İZLANDA

NİJERYA

E GRUBU

Liderlik için favorinin Brezilya olduğu kesin. Tite yönetimindeki Brezilya, 2002 yılında kazandığı turnuvadan bugüne kadar final oynama başarısını gösteremedi. Neymar'ın uzun bir sakatlıktan dönecek olması en büyük handikapları olarak gözükse de, grup maçları PSG'li süperstar için tekrar forma girme şansı anlamına geliyor.

Dördüncü kez üst üste Dünya Kupası'na katılmaya hak kazanan İsviçre, Vladimir Petkovic teknik direktörlüğünde Kuzey İrlanda'yı play-off'ta geçerek Rusya biletini almıştı. Ekip, Granit Xhaka, Xherdan Shaqiri ve Steven Zuber gibi yeteneklerle ilk etapta gruptan çıkmak için savaşacak.

Dört sene önce çeyrek final oynayarak herkesi şaşırtan Kosta Rika ise yine benzer bir sükse yaratmak istiyor. Real Madrid'in file bekçisi Keylor Navas'ın iyi bir performansına Bryan Ruiz ve Celso Borgez gibi yetenekler eşlik ederse, bunu tekrarlamaları hiç de imkânsız değil.

Eleme maçlarının ardından görevine son verilen teknik direktör Slavoljub Muslin'in yerine göreve gelen Mladen Krstajic, bu değişikliği haklı çıkarmak için Sırbistan takımında gözle görülür bir etki yarattığını göstermek isteyecek. Ama işleri pek de kolay değil.

BREZİLYA | KOSTA RİKA | SIRBİSTAN | İSVİÇRE

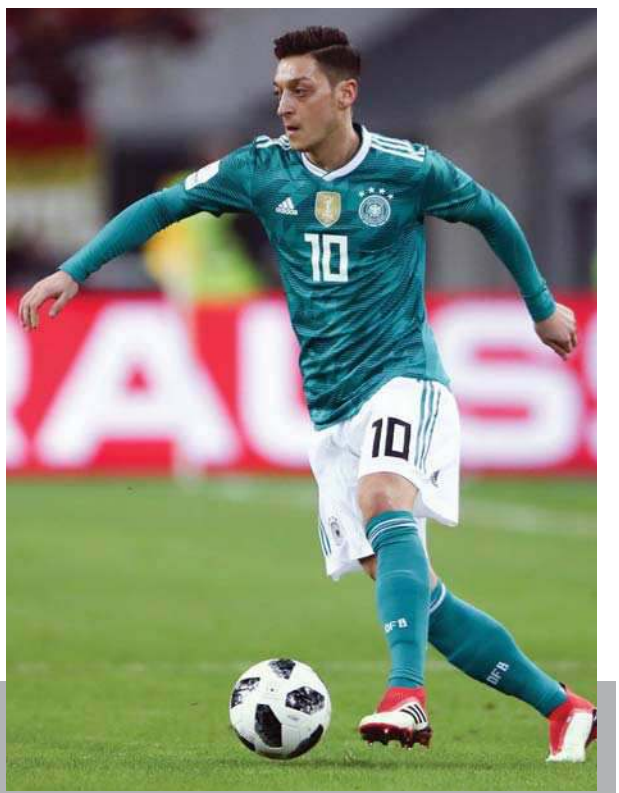
F GRUBU

Son şampiyon Almanya, bahis şirketlerine göre bu turnuvanın da en büyük favorisi olarak gösteriliyor. Eleme maçlarında 10'da 10 yaparak gövde gösterisi yapan Löw ve öğrencileri, bu maçlarda toplam 43 gol atarken kalelerinde sadece 4 gol gördüler. Altın jenerasyonları biraz yaşlanmış olsa da, arkadan gelen genç isimlerle güçlerini korumayı başardılar.

CONCACAF bölgesinin en güçlü takımı olan Meksika, her zamanki gibi zorlanmadan Rusya biletini cebine koydu. Ancak bu, teknik direktörleri Juan Carlos Osorio'nun yerini sağlamlaştırmadı. Amerika Kupası'nda Şili'ye 4-1, Konfederasyon Kupası'nda da Almanya'ya 7-0 yenilmeleri bunun en büyük nedeni. Guillermo Ochoa, Andrés Guardado, Héctor Moreno, Héctor Herrera ve Javier Hernández gibi Avrupa tecrübesi olan isimlerle, Almanya'nın ardından ikinci sırayı almaya çalışacaklar.

Eleme grubunu Fransa'nın ardından ikinci sırada tamamladıktan sonra play-off'da İtalya'yı saf dışı bırakan İsveç'te Zlatan Ibrahimovic bu kez kadroda yer almıyor.

Güney Kore ise zar zor çıktığı eleme grubunun ardından sınırlı kadrosuyla ümitlerini çok yüksek tutmuyor. Disiplinli defans oyunlarıyla sürpriz peşinde koşacaklar.



ALMANYA | GÜNEY KORE | MEKSİKA | İSVEÇ

GRUP İNCELEMELERİ

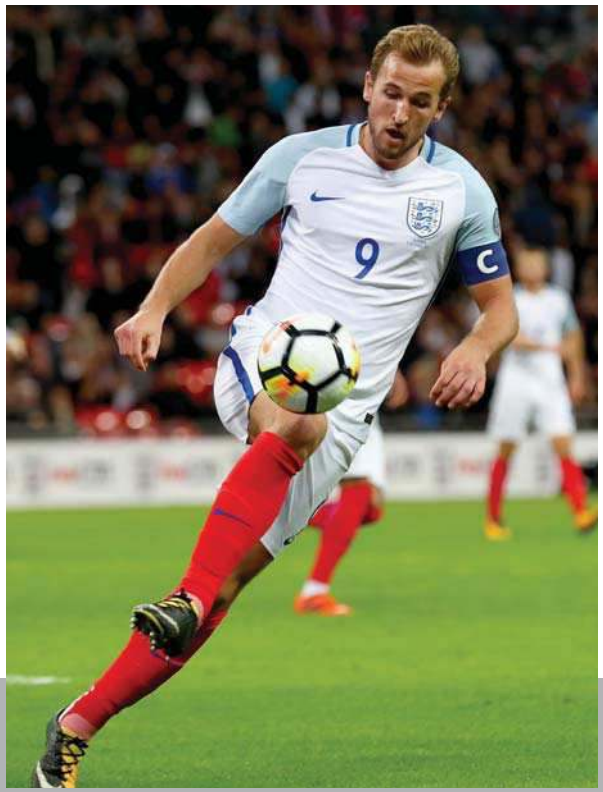
G GRUBU

Eleme grubunu 10 maçta 28 puanla namağlup tamamlayan Belçika, göz kamaştırıcı jenerasyonuyla bu kez beklentileri tam anlamıyla karşılamak istiyor. Geçtiğimiz aylarda 43. milli golünü kaydederek Belçika tarihinin en golcüsü olan Romelu Lukaku, turnuvada da aynı formunu sürdürmek isteyecek. Kevin de Bruyne ve Eden Hazard, Lukaku ile birlikte en önemli kozları. Gruplardaki en büyük rakipleriyse kuşkusuz İngiltere.

Son iki turnuvada çeyrek finali göremeyen İngiltere'nin makus talihini bu kez Gareth Southgate sonlandırmaya çalışacak. Tabii ki en büyük gol silahları, Tottenham'ın yıldızı Harry Kane. Panama ve Tunus'u geride bırakarak gruptan çıkmayı başardıklarında, önlerini daha iyi görebilirler.

Turnuvanın en sürpriz takımlarından olan Panama'nın teknik direktörü Hernan Dario Gomez, bu turnuvada esas amaçlarının tecrübe kazanmak olduğunu söylese de, daha fazlasını hayal ediyorlar. Panama'nın en büyük kozu ise Gabriel Gomez.

12 yıllık bir aranın ardından Dünya Kupası'na katılan Tunus ise geçtiğimiz aylarda oyun kurucusu Youssed Msakni'nin sakatlığıyla sarsıldı. Güçlü orta sahaları şu anda en büyük silahları olarak gözükse de, gruptan çıkma şansları çok zor görünüyor.



BELÇİKA

İNGİLTERE

PANAMA

TUNUS

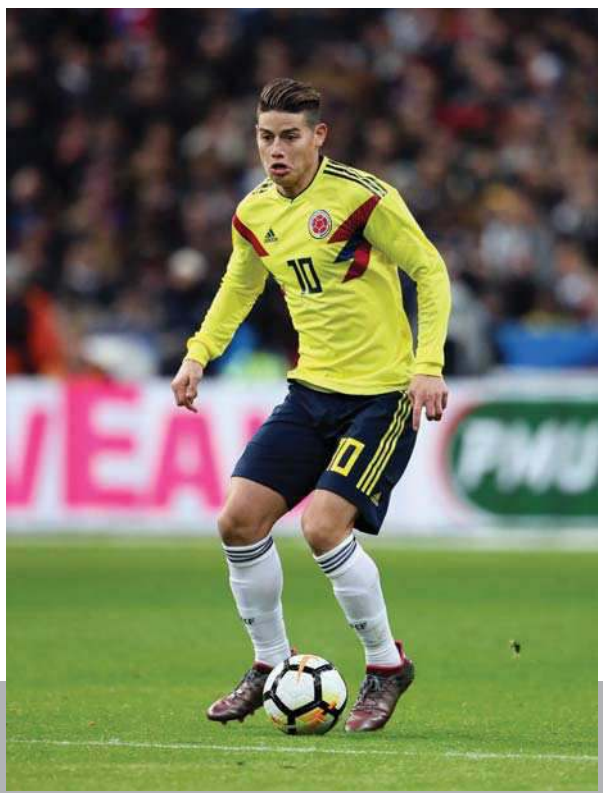
H GRUBU

2006 yılından sonra Dünya Kupası'na dönüş yapan Adam Nawalka yönetimindeki Polonya'nın en büyük gücü, santraforu Lewandowski. Elemelerde 10 maçın 8'ini kazanırken 16 gol kaydeden süper star, takım arkadaşlarıyla birlikte çıkışlarını sürdürebilmek için en uygun grupta yer alıyor.

Aliou Cisse yönetiminde ikinci kez Dünya Kupası'na katılan Senegal'de Keita Balde, Sadio Mane, M'baye Niang gibi isimler göze çarpıyor. Atletik olarak her zaman iyi bir durumda olan Afrika temsilcisi, geçmişte yaptığı gibi turnuvanın hatırlanır takımlarından biri olmak istiyor.

Son Dünya Kupası'nda çeyrek final oynayan Kolombiya ise teknik direktörleri Jose Pokerman ile yine benzer bir hikaye yazma peşinde. Son Dünya Kupası'nın flaş ismi James Rodrigues, Monaco'nun golcüsü Radamel Falcao ve Arsenalli file bekçisi David Ospina, Güney Amerika temsilcisinin bu yolda en önemli yardımcıları olacak.

Japonya ise teknik direktörlük görevine büyük umutlarla getirdiği Vahid Halilhodzic ile Keisuke Honda ve Shinji Kagawa gibi iki süper starı oyun felsefesine uymadığı gerekçesiyle kadro dışı bırakınca yollarını ayırdı. Yeni teknid direktörleri Akira Nishino, kadroya geri dönen iki yıldızın orta sahada göstereceği performansa ve takımının disiplinli genetiğine güveniyor.



KOLOMBİYA

JAPONYA

POLONYA

SENEGAL

RUSYA'DA ZAMAN ONDAN SORULACAK

Big Bang Referee 2018 ile maçların ritmini gerçek zamanlı olarak yakalayın!

2018 demek FIFA Dünya Kupası demek! Lisanslı marka olarak 3'üncü katılımını gerçekleştiren Hublot, tüm futbol severlerin ve Hublot hayranlarının beklediği saati üretti. Bu akıllı saat, 2018 Dünya Kupası'nda oynanan maçların her saniyesine anında bağlanmanızı sağlayacak. Hakemler için özelleştirilmiş bir saat talep eden FIFA, Hublot'dan onlara maç esnasında sahada eşlik edebilecek kusursuz bir saat üretmesini istedi. Bu özel ihtiyaca karşılık veren Hublot, futbol dünyası için markanın ilk connected saatini üretti: Big Bang Referee 2018 FIFA World Cup Russia. Bu 2018 saatten oluşan eşsiz ve sınırlı üretim koleksiyon, FIFA resmi saati ve ikonik Big Bang'in tüm özelliklerine sahip. Analog moddaki kadranın ekranı bile mekanik modellerle aynı estetiğe sahip. 49 mm'lik kasa çapı ise ilk bakışta farkını ortaya koyuyor.

Wear OS sistemini kullanan Big Bang Referee 2018 FIFA World Cup Russia, binlerce indirilebilir uygulamaya ve müsabaka fonksiyonlarına sahip. Senkronizasyon konusunda Android 4.4 ve üzeri veya iOS 9 ve üzeri işletim sistemlerine sahip tüm telefonlarla uyumlu. Şarj etmek için saatin kablosuz şarj ünitesine konulması yeterli.

Futbolun ritmini yakalayan Big Bang Referee 2018 FIFA World Cup Russia, bu müsabaka için özel olarak geliştirilen uygulamaya ve turnuvaya katılan her ülkenin renklerinin bulunduğu "taraftar" kadranına sahip olmasıyla özgün ruhunu öne çıkarıyor. Pek çok bildirime sahip olan Big Bang Referee 2018 FIFA World Cup Russia, maç başlamadan 15 dakika önce, sarı ve kırmızı kart çıktığında, oyuncu değişikliğinde ve gol olduğunda size bildirim gönderiyor. Her golde saatin ekranında 'GOAL' yazısı çıkıyor ve saat titriyor. Maç esnasında kadranda skor, kart sayısı, gol atan oyuncuların isimleri, oyuncu değişiklikleri ve maç süresi gibi istatistikler yer alıyor.

Bu model, turnuvaya katılan ülkelerin bayraklarından etkilenen 32 kadran, analog ve dijital kadran seçenekleri ile sunuluyor. Hublot'nun patentli "One Click" kayışına sahip olan model, 2018 FIFA Dünya Kupası amblemi olan havlu bileklik ve siyah kauçuk kayış ile sunuluyor. Her taraftarın saatini kişiselleştirebilmesi için Hublot, kendi ülkelerinin bayrak renklerinden yapılan ilave bir kayış ile sunuluyor. Hakemler, Hublot tarafından tasarlanan akıllı teknolojiyi kullanan Big Bang Referee 2018 FIFA World Cup Russia'yı ilk kez kullanacak. Modelde bulunan tüm fonksiyonların yanında, hakem saatleri gol çizgisi teknolojisine sahip olacak. Bu teknoloji, topun tüm hareketlerini takip eden ve topun gol çizgisini geçip geçmediğini kesin olarak belirleyen bir video destek sistemi.

RAKAMLARLA DÜNYA KUPASI

21 Dünya Kupası bu yıl 21. kez düzenleniyor.

5 Meksikalı Antonio Carbajal ve Alman Lothar Matthaus, 5 Dünya Kupası'nda birden forma giyen iki futbolcu olarak göze çarpıyor. Alman orta saha Matthaus, aynı zamanda 25 Dünya Kupası maçıyla bu alanda rekoru elinde tutuyor.

3 Brezilyalı efsane Pele, bu kupayı üç kez kazanan tek futbolcu konumunda.

12 Maçların oynanacağı toplam stadyum sayısı. On iki stadyum, 11 farklı şehirde yer alıyor. Stadyumlardan beşi, Dünya Kupası için özel olarak inşa edildi.

2 İki farklı Dünya Kupası'nda kırmızı kart gören oyuncu sayısı (Zinedine Zidane-Rigobert Song)

8 Tarihte Dünya Kupası kazanan takımların sayısı (İtalya, Brezilya, İngiltere, Almanya, Arjantin, Fransa, Uruguay ve İspanya)

13 Bir Dünya Kupası'nda bir futbolcu tarafından atılan en fazla gol sayısı (Just Fontaine-Fransa-1958)

12 Rusya'nın Dünya Kupası'na ev sahipliği yapmak için yaptığı harcama bedeli (milyar dolar)

16 Miroslav Klose, 2002-2016 arasında attığı 16 golle Dünya Kupası tarihinin en golcü oyuncusu.

PARLAMAYA HAZIRLAR

Her Dünya Kupası kendi yıldızlarını yaratır. Rusya'da mücadele edecek genç isimlerden parlamaya en yakın 5 isimle tanışın.

Kylian Mbappe, 19, Fransa - Forvet
10 MAÇ – 1 GOL

Fransa'nın forvet hattı birbirinden yetenekli isimlerden oluşsa da, gözler en çok bu genç adamın üzerinde olacak. Monaco'da yaptığı çıkışla PSG'ye transfer olan Mbappe, geçtiğimiz yıl neden geleceğin santraforu olarak gösterildiğini fazlasıyla kanıtladı. Şimdi aynısını Rusya'da yapmaya çalışacak.

Gabriel Jesus, 20, Brezilya - Forvet
13 MAÇ – 8 GOL

Son Dünya Kupası'nda onun gibi bir forvetin yokluğunu fazlasıyla hissetmişti Brezilya. Manchester City'nin rekorlarla dolu şampiyonluğuna attığı 15 gol ile katkı sağlayan Jesus, teknik becerisi ve bitiriciliğiyle Rusya'da defansların korkulu rüyası olmaya aday.

Marcus Rashford, 20, Forvet - İngiltere
15 MAÇ- 2 GOL

Sürati, soğukkanlılığı ve teknik becerisine baktığınızda bu adamın 20 yaşında olduğuna inanmak zor. Manchester United formasıyla gösterdiği performansla herkese parmak ısırtan İngiliz, Rusya'da da aynı performansı sergilerse, fiyatıyla dudak uçuklatabilir.

KARŞINIZDA TELSTAR 2018

Rusya'da düzenlenecek olan dev turnuvada kullanılacak maç topu da görücüye çıktı.
Adidas, Rusya'da düzenlenecek olan 2018 Dünya Kupası'nın resmi maç topu Telstar18'i tanıttı. Adidas, 2014 yılında Brezilya'da düzenlenen turnuva için dizayn ettiği Brazuca ve 2010'da Güney Afrika'da düzenlenen turnuva için ürettiği Jabulani'de ev sahibi ülkelerden ilham almıştı. Ancak bu kez, nostaljik bir tasarımdan esinlenildi. O dönem televizyonlardan daha rahat görülebileceği gerekçesiyle 12'si siyah olmak üzere 32 panel olarak dizayn edilen orijinal 'Telstar', Meksika'daki 1970 Dünya Kupası için üretilmişti. Telstar'ın bu yeni sürümü, kusursuz biçimde hareket etmesi için termal olarak birleştirilmiş dikişsiz yapıya sahip.

Davinson Sanchez, 21, Kolombiya - Stoper
7 MAÇ – 0 GOL

Genç yaşta Ajax'ta gösterdiği performansla devlerin ilgisini çeken Kolombiyalı stoper, Tottenham formasıyla da neden dünya devlerini peşinden koşturduğunu gösterdi. Defansif özellikleriyle birlikte pas ve tekniğiyle de dikkat çeken Sanchez, turnuvanın en iyi defans oyuncularından biri.

Achraf Hakimi, 19, Fas - Sağ Bek
6 MAÇ – 1 GOL

Madrid doğumlu bu Faslı genç, geleceğin en iyi sağ beklerinden biri olarak gösteriliyor. Real Madrid gibi bir dünya devinde Dani Carvajal'ın arkasında beklemek zorunda kalsa da, Fas Milli Takımı'nda ilk 11'de başlayacak ve milyonlara ne kadar iyi olduğunu göstermeye çalışacak.

Hirving Lozano, 22, Meksika - Kanat
24 MAÇ- 7 GOL

PSV Eindhoven forması giyen Lozano, geçtiğimiz sezon 18 maçta 12 gol ve 7 asistlik performansıyla dünyanın tüm devlerinin transfer listesine girmeyi başardı. Yeteneklerini Rusya'da da sergilemeye devam ederse, Rusya 2018'in unutulmazları arasına girebilir.

FORMDA KALMAK İÇİN 11 EN İYİ SANDVİÇ

AMERİKALILARIN NEREDEYSE YARISI, MÜMKÜNSE HER GÜN SANDVİÇ YİYOR. HEPSİ, DİĞER YARIYA ORANLA DAHA FAZLA KALORİ VE ŞEKER İLE DAHA AZ MEYVE VE SEBZE TÜKETMEYE EĞİLİMLİLER. YAVAN JAMBONUNUZU VE PEYNİRİNİZİ ALIN VE BUNLARI KAS İNŞA EDEN, MİDE KÜÇÜLTEN BESİNLERE DÖNÜŞTÜRÜN.

FOTOĞRAFLAR JAMIE CHUNG

1

Ratatouille Royal

TABAN Tam tahıllı poğaça

PROTEİN 85 gram taze mozzarella peyniri, dilimlenmiş

EK MALZEMELER Kalınca sürülen Kalamata zeytini ezmesi, ızgara yapılmış, zeytinyağı sürülmüş patlıcan, sarı kabak ve kabak dilimleri, taze domates dilimleri, taze fesleğen yaprakları

683 kalori, 27 g protein, 42 g karbonhidrat (9 g lif), 46 g yağ

2

Ton Balıklı Spesiyal

TABAN Tam buğdaylı tost ekmeği

PROTEİN 100 gram kaliteli zeytinyağlı konserve ton balığı, yağın çoğu süzülmüş ve içinde yalnızca 1 yemek kaşığı yağ bırakılmış. Çeyrek bardak doğranmış taze maydanoz, 1 yemek kaşığı kıyılmış taze soğan, yarım limonun suyu, 1 yemek kaşığı beyaz şarap sirkesi, 1 çay kaşığı dijon hardal, 1 yemek kaşığı doğranmış kapari ve bolca taze biberle karıştırın.

EK MALZEMELER Dilerseniz, marul ve domates

464 kalori, 33 g protein, 29 g karbonhidrat (5 g lif), 24 g yağ

3

Kuzu Kıymalı Pide Ekmeği

TABAN Tam buğdaylı pide ekmeği

PROTEİN Kekik, sarımsak, biberiye ve karabiber ile tatlandırılmış 115 gram kuzu kıymayı kahverengi olana dek sote yapın.

EK MALZEMELER Doğranmış domates, marul ve salatalık, cacık

504 kalori, 35 g protein, 31 g karbonhidrat (5 g lif), 26 g yağ

TÜM SANDVİÇLER ANINDA SINIF ATLASIN

1 Çok yaşa Aioli!
Nashville'deki Merchants'ın şefi Nick Hertel, "Aioli, sadece mayonez kelimesinin süslü hali," diyor. Restoranda sıfırdan aioli sosu yapılıyor. İşte, kendisinin birkaç favorisi: (Ölçü kullanmayın, yapım aşamasında kendi damak zevkinize göre içerikleri eklemeniz yeterli.)

FESLEĞEN AİOLİ
Mayonez + taze doğramış fesleğen + limon kabuğu rendesi + rendelenmiş parmesan peyniri

"GİZLİ SOS" AİOLİ
Mayonez + kırmızı biber reçeli + doğranmış kornişon + tam tahıllı hardal + kereviz tuzu + taze kekik yaprakları

RANCH AİOLİ
Mayonez + sambal olek (kırmızı biber sosu) + Tabasco sos + yayık altı sütü + taze krema + taze maydanoz, frenk soğanı ve dereotu + limon kabuğu rendesi + tuz + biber

2 Proteinlerinizi eşleştirin
Los Angeles'ta yer alan Charcoal Venice'in şefi Josiah Citrin, ton balığı salatasını, içine biraz yumurta salatası karıştırılmış şekilde tercih ediyor. "Farklı proteinleri birleştirmek, karmaşıklık, aroma ve kıvam ekliyor," diyor. Bu, fırında hindinin içi kıtır kıtır dana bacon ile doldurulduğunda neden o kadar lezzetli olduğunu açıklıyor. Aynı şey, tavuk pirzola içine sarılmış pastırmayı bir tavada kızartıp sandviçe eklediğinizde aldığınız enfes tat için de geçerli.

3 Izgara yapın
Nashville'deki Catbird Seat'in baş şefi Ryan Poli, peynir tabanlı veya değil, harika bir ızgara sandviçin şu kritik noktaları gerektirdiğini söylüyor:
1. Çok tahıllı ekmek. Yapısal bütünlüğü, dayanıksız beyaz ekmeğe göre daha yavaş elde edilen bir gevreklik sağlıyor.

*** BİR SANDVİÇİ "EN İYİ" YAPAN NEDİR?**

İlk olarak, şarküteri et ürünleri yerine kaliteli protein kaynaklarını kullandık. Bu sayede daha az katkı maddesi alıyorsunuz veya hiç almıyorsunuz. Ardından her sandviçin, yavan bir marul yaprağından farklı bir ürünün en az bir porsiyonunu içerdiğinden emin olduk. Son olarak, her sandviçte

4

Buffalo Tavuk Yığını

TABAN Tam tahıllı burger ekmeği

PROTEİN 115 gram tavuk kıyması ve 2 yk kıyılmış soğan. Buffalo sosu ekleyin. Köfte yapın ve az yağlı tavada pişirin.

EK MALZEMELER Rokfor, kereviz yaprakları

541 kalori, 29 g protein, 40 g karbonhidrat (2 g lif), 29 g yağ

5

Izgara Kalamar Banh Mi

TABAN Küçük baget ekmeği

PROTEİN 115 gram ızgara kalamar

EK MALZEMELER Mayonez, dilimlenmiş salamura havuç, jalapeno, salatalık ve domates, taze kişniş yaprakları

562 kalori, 26 g protein, 57 g karbonhidrat (7 g lif), 24 g yağ

6

Büyük Kahuna

TABAN Sandviç ekmeği, ikiye ayrılmış ve hafifçe kızartılmış

PROTEİN 85 gram sarıkanat orkinos, mühürlenmiş ve ince dilimlenmiş

EK MALZEMELER Çok az wasabi ile karıştırılmış bir sıkım mayonez, 1 kurutulmuş ananas halkası ve üzerine limon sıkılmış bir avuç hardal otu

331 kalori, 20 g protein, 42 g karbonhidrat (4 g lif), 10 g yağ

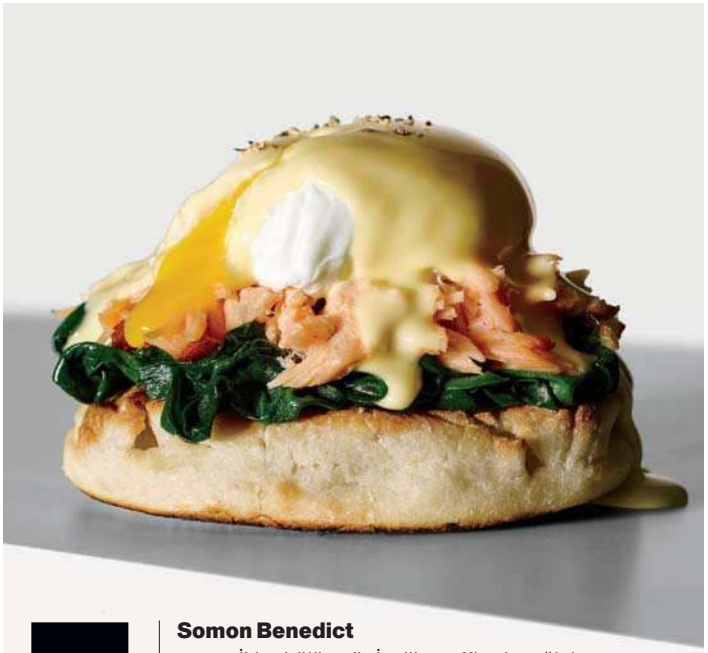
2. Tırtıklı bıçak. Bıçağı kullanarak ekmeği yaklaşık 1,5 cm kalınlığında kesin. Daha kalın bir kesim, sandviçin içinin ısınmasını zorlaştıracaktır. Her parçanın bir tarafını yağlayın.

3. Döküm ızgara tavası. Orta ateşte ısıtın. Yağlı tarafı aşağı gelecek şekilde bir dilimi tavaya koyun. Sandviçinizin malzemelerini üzerine ekleyin. Diğer dilimi, yağlı kısmı üste gelecek şekilde üzerine koyun. Alt kısmı altın sarısı bir kızarıklığa geldiğinde ters çevirin.

4 Açık sandviçleri sevin

Karbonhidratı azaltacak ve diğer şeylerin tadını daha çok alacaksınız. Citrin, malzemeler (ince dilimlenmiş salatalık, doğranmış kurutulmuş domates, peynir) için bir tutkal görevi görmesi amacıyla biraz avokadoyu ezip ekmeğe koymayı öneriyor. "Ardından, içindekilerin kaymaması için marul veya roka ekleyerek sandviçi tamamlayın," diyor.

30 gramlık tatmin edici bir protein miktarı olmasını istedik. Bu rakamdan düşük kalan seçeneklerde ürün ve lif miktarını artırdık. Kendi sağlıklı sandviçinizi oluşturmak için siz de aynı üç kuralı uygulayabilirsiniz.



7 Somon Benedict

TABAN İkiye bölünmüş İngiliz muffin ekmeğinin yarısı, kızartılmış

PROTEİN 85 gram fırında somon füme, didiklenmiş; 1 poşe yumurta

EK MALZEMELER Sote ıspanak, mutfak robotunda hollandaise sos*

*Bir mutfak robotuna 1 yumurta sarısı, 1,5 limonun suyu, bir tutam tuz ve küçük bir tutam acı kırmızı biberi ekleyin. Robot çalışırken, 57 gram erimiş yağı emilene dek yavaş yavaş ekleyin. Donması için bir dakika bekletin.

722 kalori, 29 g protein, 15 g karbonhidrat (1 g lif), 61 g yağ

8 Kübalı Hindi

TABAN Yumuşak bir ekmek türü

PROTEİN 115 gram hindi pirzola, sarımsak, kimyon ve misket limonuyla çeşnilenmiş, zeytinyağıyla tavada kızartılmış.

EK MALZEMELER Her iki tarafa da dilimlenmiş İsviçre peyniri, dereotlu salatalık turşusu (yatay veya dikey dilimli), her iki tarafa da sarı hardal ekleyin, bir panini gibi tost yapın.

547 kalori, 48 g protein, 25 g karbonhidrat (2 g lif), 28 g yağ

9 Karides Rulo

TABAN İkiye bölünmüş sandviç ekmeği, hafif yağlanmış ve kızartılmış

PROTEİN 115 gram pişmiş karides. 2 yemek kaşığı mayonez, limon suyu, kereviz ve biber ekleyin.

EK MALZEMELER Marul yaprakları, kıyılmış frenk soğanı

488 kalori, 30 g protein, 23 g karbonhidrat (1 g lif), 29 g yağ

10 Biftek Pizzaiola

TABAN Kare şeklinde focaccia ekmeği

PROTEİN 115 gram kemiksiz pirzola, az mühürlenmiş ve yarım bardak marinara sos içinde pişirme işlemi tamamlanmış, ince dilimlenmiş.

EK MALZEMELER Sote soğan ve biberler, kırmızı pul biber, taze maydanoz

577 kalori, 35 g protein, 55 g karbonhidrat (5 g lif), 21 g yağ

Yemek Styling: Jamie Kimm

11

Beyaz Peynir ve Bezelye Ezmesi

TABAN 2 dilim kızarmış ekşi mayalı ekmek, üzerine sarımsak sürülmüş

PROTEİN ⅔ bardak bezelye, tuz, biber, limon suyu ve limon kabuğu rendesiyle birlikte püre yapılmış

EK MALZEMELER 2 yemek kaşığı ufalanmış beyaz peynir, taze dereotu filizleri, biraz zeytinyağı

560 kalori, 23 g protein, 87 g karbonhidrat (8 g lif), 14 g yağ

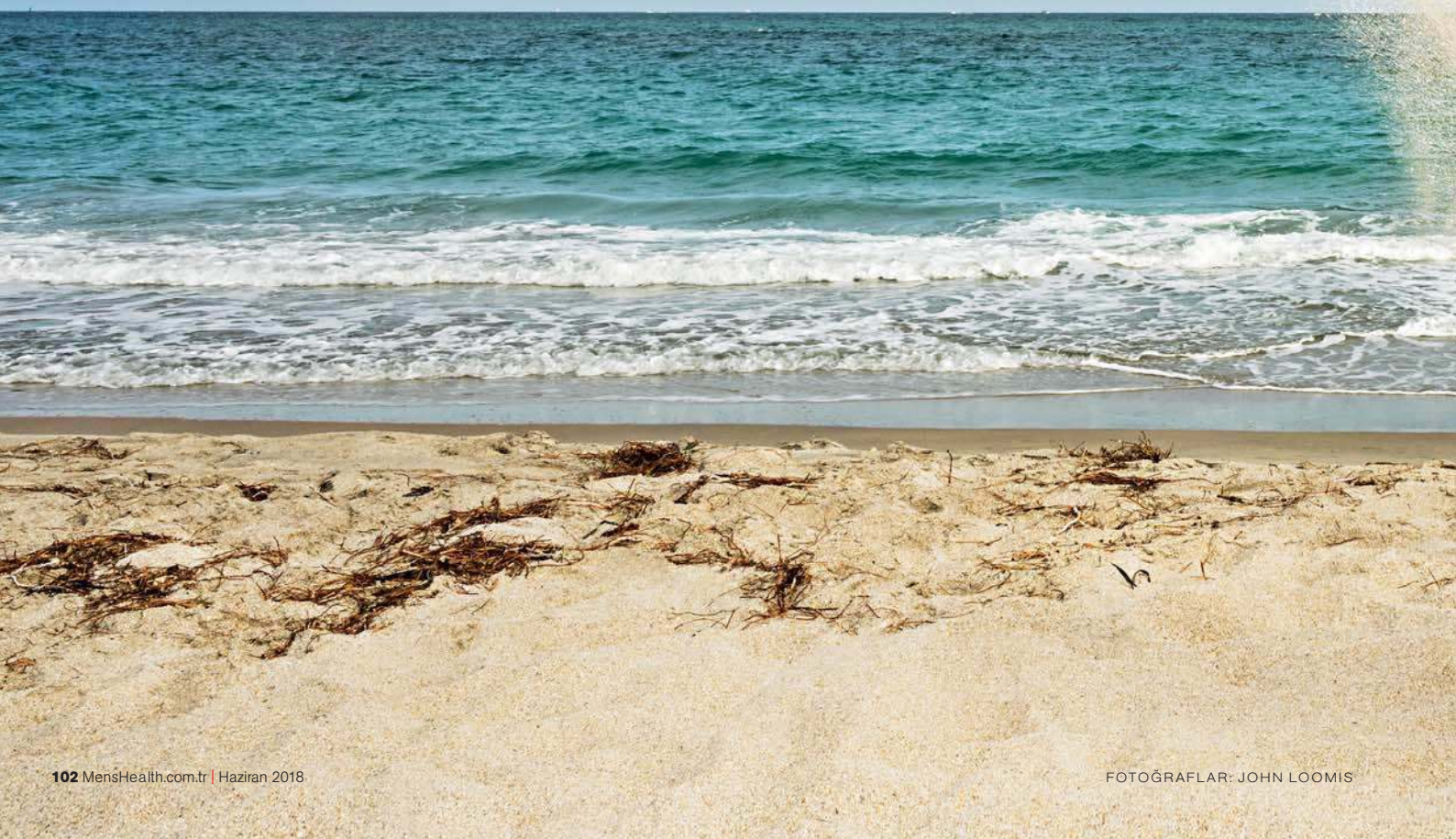
SANDVİÇ DİYETİ

Daha sağlıklı beslendiğiniz bir hafta için iki ya da üç fast food öğününüzü bu sayfalardaki sandviçlerle değiştirin. Mohr Results'ın kurucu ortağı Dr. Chris Mohr, "Tipik yağlı veya kızartmalı öğle yemeğinizi protein, lif ve/veya kaliteli yağlarla doldurarak, işteyken veya iş dışında gösterdiğiniz performansı maksimuma çıkarmak için vücudunuza zihinsel ve fiziksel enerji depoluyorsunuz. Gel-al fast food seçeneklerini kaliteli yiyeceklerle değiştirerek ise vücudunuza ihtiyacı olanı veriyorsunuz," diyor.

AKIL KASTAN ÜSTÜNDÜR

EN BÜYÜK FITNESS HEDEFLERİNİZE ULAŞMAK İÇİN İHTİYACINIZ OLAN ZİHİNSEL GÜCÜ NASIL KAZANIRSINIZ?

Yazı: Michael Perry ve Ben Court



FOTOĞRAFLAR: JOHN LOOMIS

BİR ADIM İLERİ
Luke Rockhold, eski UFC şampiyonu, Fort Lauderdale, Florida yakınlarında antrenman yaparken.

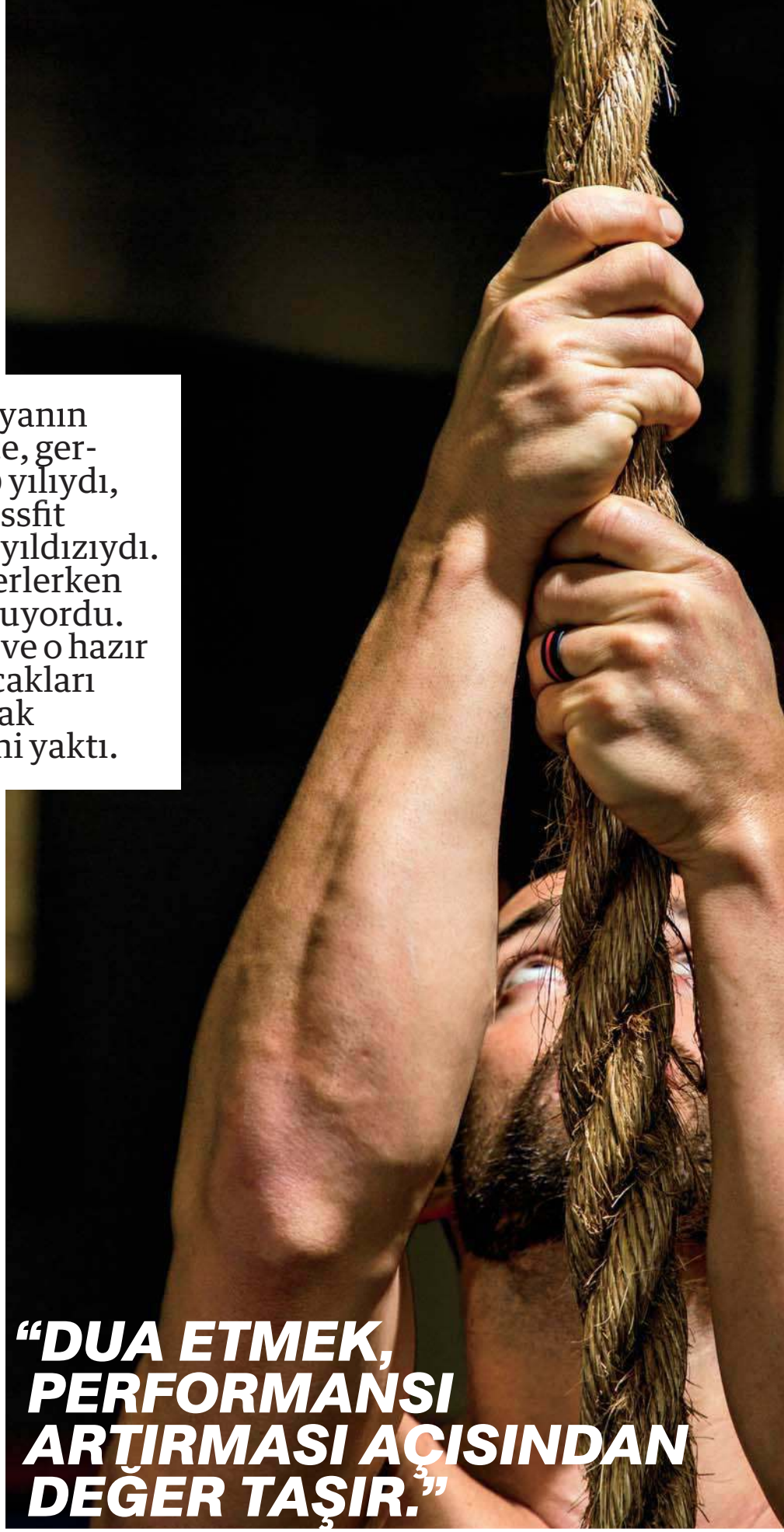
Rich Froning dört kez Dünyanın En Fit Adamı olmadan önce, gerçekler yüzüne çarptı. 2010 yılıydı, Froning'in katıldığı ilk Crossfit Games'ti ve o, yarışmanın yıldızıydı. Son karşılaşmaya doğru ilerlerken birinciliği elinde sıkıca tutuyordu. Ardından rope climb geldi ve o hazır değildi. Mücadele etti. Bacakları tutmadı. Kaydı, dikey olarak düşerken halat avuç içlerini yaktı.

Froning, yerçekimine yenilerek ikinci oldu. Kaybının ardından iki şey fark etti: İlk olarak, o halata nasıl tırmanacağını öğrenmesi gerekiyordu. Bu yeterince kolay olmalıydı. Çılgınca bir çalışma etiği olan doğal bir atletti.

İkinci problem daha karmaşıktı: Ödülünün her zaman bir ipin ucunda asılı olmayacağını biliyordu. Başarıya giden yolda karşısına başka engeller çıkabilirdi. Şampiyon olmak istiyorsa bir avantaja ihtiyacı vardı. Kazananların halkasına tırmanmak için gereken gücü ona verecek, o mutlak, manevi şeye. Güce ihtiyacı vardı.

Bu yüzden Froning, birçok atletin yaptığını yaptı. Kendini iğneye bıraktı. Dövmecinin iğnesine. Galatyalılar 6:14. İncil'in dokuzuncu kitabından. Göğüs kafesine dövmesini yaptırdı. Ardından üst üste dört Crossfit şampiyonluğu aldı. Bu bir sır değil, kendisi de size rahatlıkla söyleyecektir: Rich Froning, gücünü İsa peygamberden aldı.

FITNESS VE İNANÇ, uzun zamandır birbirinin antrenman partneri. Orijinal Olimpiyat Oyunları, Zeus'un onuruna düzenlenen dini bir festivaldi. "Kassal Hristiyanlık (muscular Christianity)" terimi, sporun erkeklerin iyi bir form, iyi ahlak ve "erkeksi" karakter geliştirmesini sağladığı fikrini anlatmak için 1850'li yıllarda kullanılan yeni bir ifadeydi. YMCA'daki (Genç Hristiyan Erkekler Birliği) "C" harfi, bir zamanlar özellikle Hristiyanlığı vurguluyordu. Muhammed Ali ne zaman yeni bir galibiyet ile dünyayı şaşırtsa, bunu Allah'a atfediyordu. Şimdilerde, televizyondaki bir atlet Tanrı'ya şükranlarını sunduğunda, bu klişe gibi görünebiliyor.



"DUA ETMEK, PERFORMANSI ARTIRMASI AÇISINDAN DEĞER TAŞIR."

RICH FRONING, Cookevılle, Tennessee'deki CrossFit Mayhem'de antrenmanına odaklanmış.

▶ **ÜSTÜN BİR GÜÇ** Fotoğraf: Andrew Hetherington

Rich Froning, 30 *[175 cm, 90 kg]*

ANTRENÖR, DÖRT KEZ CROSSFİT ŞAMPİYONU

Dünyadaki kimse inancınızı ölçemez. Onunla güreşebilirsiniz ancak ölene kadar final puanınızı göremezsiniz. O zamana dek, inancınızın performansınızı artırdığını gösteren net rakamlar nadir bulunur. Ancak hiç yok değillerdir. Araştırmalar, atletik performansın fiziksel yetenekler ve psikolojik durumun bir bileşimine bağlı olduğunu gösteriyor. İnançlı biri için, bu ikisi birbirine dolanmıştır. Bu noktadan bakınca, inancın performansı etkilemesi mantıklı geliyor.

İnançlı olanlar kalp ve ruhtan bahsederken, bilim beyine işaret ediyor; egzersizlerin zihinsel bileşenleri bizim hayal ettiğimizden çok daha güçlü. Meditasyon, kendinle konuşma, akıl oyunları... Hepsinin yardımı olur. Hareket etmeyi bırakma kararının hem fiziksel hem de psikolojik tetikleyicileri vardır ancak psikolojik olanlara şekil vermek daha mümkündür.

Endure: Mind, Body, and the Curiously Elastic Limits of Human Performance kitabının yazarı Alex Hutchinson, durumu şöyle tanımlıyor: "Psikobiyolojik modelde (egzersizde dayanma ve yoğunluk) çaba yin ise motivasyon da yang'dır. Hissettiğiniz çaba algınızda vites düşürüp motivasyonunuzda vitesi yükseltebildiğinizde, performansınızı artırabilirsiniz. İnanç –ve kendine inanma– vites değiştirmenize yardımcı olur."

İlk olarak inancınızı test edin. Araştırmacılar, 180 elit Koreli atletle yapılan, çığır açan bir araştırmada, dua etmenin, yüksek seviye atletlerin yarışmanın getirdiği stresle başa çıkmak için kullandığı yedi stratejiden biri olduğunu tespit etti. Bundan beş yıl sonra yayımlanan başka bir çalışma ise, yarışmadan önce, yarışma esnasında veya yarışmadan sonra atletler tarafından duanın kullanımını "performansı artırmak için yaygın ve değerli bir uygulama" olarak tanımladı.

Tüm bunlar, sezgisel olarak mantıklı geliyor. Ancak gerçek rakamlar olmadan kesin bir sonuca ulaşmak zor. Affetmek –birçok inancın ana ilkesi- üzerine 2014'te yapılan bir çalışmayı oldukça kışkırtıcı yapan da bu. Araştırmacılar, bir grup gönüllüden ciddi ölçüde kırıldıkları birini affettikleri bir olayı, diğer gönüllülerden ise kin tutmalarına neden olan benzeri bir olayı hatırlamalarını istedi. Ardından herkes bir tepeye tırmandı. Affedenler, affetmeyenlere kıyasla tepeyi daha az dik olarak algıladı. Tabii ki, buradaki anahtar kelime "algıladı". Gerçekten ölçüldüğünde, sonuçlar çok şaşırtıcıydı: Fitness testi olduğunu düşündükleri bir teste tabii tutulan affedenler, affetmeyenlerden daha yüksek skorlar aldı.

30 YAŞINDA OLAN FRONING, affetmenin daha üstün bir başarı getirdiğinin yaşayan kanıtı olabilir- affetmeniz gereken ilk kişinin bazen kendiniz olduğunu kabul edersek tabii. Galatyalılar dövmesini yaptırmadan çok önceleri de Hristiyandı, ancak düşüşünün ardından kendini yeniden düzeltmesi gerektiğini hissetti. İnançla yetiştirilmişti fakat üniversite yıllarında dinden uzaklaştığı olmuştu. Ayrıca Tanrı'dan çok Crossfit'e tapıyor olabileceği fikrinden rahatsızlık duyuyordu; yarışmayı putperestliğin bir formu haline getirdiğinden, tüm gücün kendisine ait olduğuna inandığından...

Clean and jerk hareketinin fazla zor olduğunu düşündüğünde görmesi için, İsa'nın çarmıha gerilmesiyle ilgili İncil'den ayetleri ayakkabılarına yazmaya başladı. Froning, İsa'nın acısına odaklanarak kendi rahatsızlığının sınırlarını yeniden çiziyordu. Bu tekniğin geçerliliği, egzersizin acı verici ve rahatsız edici olabileceği fikrini kabul eden antrenmansız katılımcıların gerçekten de egzersiz süresini artırdığını ve algıladıkları antrenman çabasının azaldığını gösteren, 2015 yılında yapılan bir çalışmayla kanıtlandı.

Galatyalılar dövmesi, inancın beyanından çok inancın yenilenmesiydi. Böylece, dünyada kalan her gününde Froning, tenindeki yazıyı görecek ve o kelimelerle hem güçlenecek hem de alçak gönüllü olacaktı: "Bana gelince, Rabbimiz İsa Mesih'in çarmıhından başka bir şeyle asla övünmem. O'nun çarmıhı aracılığıyla dünya benim için ölüdür, ben de dünya için." Ardından kazanmaya başladı.

Bedensel tapınağınızı iyileştirmenin veya zafer kazanmanın Tanrı'yı yüceltteceğine gerçekten inanıyorsanız, kazanmak için dua etmenin yapılacak doğru şey olduğu anlamı çıkmaz mı? Froning, "Aslında bir müsabakayı kazan-

mak için dua ettiğimi hiç sanmıyorum," diyor. "Bu daha çok 'Beni koru.' şeklinde oluyor. Zaten gerekli çabayı gösterdim. Şimdi yalnızca bu çalışmamın karşılığını alıyorum ve sinirlerimin beni etkilemesine izin vermiyorum. Ne olursa olsun, kazanayım veya kaybedeyim, hiçbir sorun olmayacağını bilmenin getirdiği huzur veren bir etki var. Tabii ki Tanrı'nın biraz daha fazla yardım edebileceğini düşündüğüm kötü geçen yarışmalarım oldu," diye de kıkırdayarak ekliyor.

İnançlı atletlerin, inanmayanlara kıyasla rekabet avantajı olduğunu düşünüyor mu? "Tabii ki," diyor Froning. "Kişisel olarak ben, inancım olmasa şu an bulunduğum noktada olmazdım. Bunun bir gerçek olduğunu biliyorum. Bu yüzden, benim için evet. Antrenman yaparken asla mümkün olmadığını düşündüğüm şeyleri yarışırken yaptım. O nedenle, bunun nereden geldiğini açıklayamam ancak oralarda bir yerde yardım eden biri olduğuna eminim." İnancın, yarışmacıların stres ve kaygıyla başa çıkmasını, üstün performans elde etmesini ve spora katılımına bir anlam kazandırmasını sağlayan yardımcı bir faktör olduğunu belirten bir araştırma, Froning'in hislerini destekliyor.

Ayrıca, inancınızın ve gelişmiş performansınızın başkalarına yardım edeceğine inanmanın getirdiği büyük bir güç var. Froning, "Başka birisi için bir şey yapmak veya başka birisi için çalışmak, mümkün olduğunu düşündüğünüzün ötesinde veya yalnızca kendiniz için yaparken mümkün olanın ötesinde kendinizi zorlamanızı sağlıyor," diyor. "İnancım, ailem, her ne olursa olsun, bunu başka birisi için yapıyorsanız her zaman kendinizi biraz daha fazla zorlayacaksınız."

Bu düşünce yapısı, motivasyon yoğunluğu teorisi veya MIT diye adlandırılan bir alan üzerine çalışan İtalyan egzersiz araştırmacısı Samuel Marcora tarafından desteklendi. Marcora, "MIT'nin bileşenlerinden birisi potansiyel motivasyondur, yani bir görevi başarıyla tamamlamanın sizin için ne kadar önemli olduğudur," der. "Başarınızı, başka birinin iyileşmesine bağlamanızın, özellikle de Tanrı'nın onu iyileştirebileceğine inandığınız takdirde, oldukça güçlü bir motive edici etkisi olabilir."

Harvard'da davranış bilimi profesörü olan Anne Harrington, "Tanrı'ya inanmıyorsanız alternatif inanç türleri arayın. İster sağlık olsun, isterseniz kişisel gelişim veya başka bir şey, belirli bir rutin veya uygulamaya duyulan derin bağlılık ya da bunların gücüne duyulan inanç buna örnek verilebilir," diyor. "İnanç faktörü, her zaman daha yüksek bir güce işaret etmek zorunda değildir. Bazen inancın gücü, inancın kendisinde yatar."

Sahte performans artırıcı verilen koşucuların 3.000 metre koşu sürelerini iyileştirdikleri bir Birleşik Krallık araştırmasına atıfta bulunan Marcora da bu görüşe katılıyor. "Bu, bir şeyin performansınızı artıracağına olan inancınızın, performansınızı gerçekten artıracağına bir kanıttır," diyor. Koreli atletlerin, yaptıkları sporun stresiyle başa çıkmalarında dua etmenin yardımı olduğunu söyleyen yüzde 22'lik kısmına ek olarak, yüzde 19'u da batıl inançları –testislere dokunmak da dâhil olmak üzere- mücadele etmelerini sağlayan bir yol olarak gösterdi.

Marcora, inanç ne kadar güçlü olursa sonuç üzerindeki etkisi de o kadar güçlü olur ve dini inançlar, insanoğlunun sahip olduğu en güçlü inançlar arasındadır, diyor. "Dua etmenin veya Tanrı'yla bir ilişki içinde olmanızın performansınızı geliştirdiğini düşünüyorsanız, bu düşünceniz kendini gerçekleştirir." ("Tombala" çekmenin gücünü hesaba katmamış.)

Indiana Wesleyan'dan nörobilim araştırmacısı ve ABD İhtiyat Kuvvetleri'nde din görevlisi olan Jim Lewis'in dediğine göre, doğru çabayla, manevi açıdan formda olmak birçok inançta işe yarayabilir. Lewis, "Fiziksel form gibi, manevi forma da öylece kavuşulmuyor," diyor. "Kendi geleneğinizin manevi disiplinine göre uygulanan kasıtlı bir çaba ve düzenli egzersiz gerektiriyor."

Lewis, psikolojik sağlamlıktan –güçlüğe, acıya, cefaya ve kayıplara dayanma kapasitesinden- manevi formunuzla ilgili en önde gelen nokta olarak bahsediyor. Bu, güçlü bir döngü kuruyor: Performanslarının, inançları sayesinde güçlendiğini düşünen atletler, aynı zamanda inançlarının da test edildiğinde güçlendiğini düşünüyor. Bu yüzden her kaybettiklerinde daha iyi kazananlar oluyorlar. Atletler şu bildik sözü seviyor: "Beni öldürmeyen şey, güçlendirir." Lewis, bunun ünlü ateist Friedrich Nietzsche'nin bir sözünden uyarlama olduğuna işaret ediyor. Bu ironi hiçbir şeyi değiştirmiyor. Lewis, "Bu bir taslaktır," diyor. "Hem inançta hem de fitness'ta, söylenen değil, yapılan önemlidir."

▶ **KALICI GÜÇ** Fotoğraf: Michael Friberg

David Goggins, 43 [188 cm, 86 kg]

EMEKLİ DENİZ KOMANDOSU

Pek az adam, 43 yaşındaki emekli Deniz Komandosu David Goggins kadar fazlasını yapabilir veya onun kadar metanetlidir. Goggins, Brazil-Indiana'da büyüyen, "küçük yaştaki kasabalıların eziyet ettiği zayıf bir çocuk"tu. Babası annesini dövüyordu ve 6 yaşındaki David onu korumak için öne çıktığında onu, "cesaretini kaybedene dek dövdü." Goggins 8 yaşına girdiğinde, annesi babasını terk etti. Kekeleyen ve öğrenme güçlüğü olan bir çocuk olarak okul yılları boyunca çırpındı. Liseden sonra Goggins, taktik hava kontrolörü olarak Hava Kuvvetleri'ne katıldı ancak kilo alarak 134 kiloya kadar çıktı. Bir sonraki işi zararlı böcek kontrolüydü, mezarlık nöbetinde hamam böceklerini öldürüyordu.

İşten sonra bir sabah, bir elinde çikolatalı süt, diğerinde donatla, Goggins kendini kanepeye bıraktı ve TV'yi açtı, karşısına çıkan program "Navy SEALs Hell Week (Deniz Komandolarının Cehennem Haftası)" idi. Goggins bir yıldır hiç koşmamıştı ve beş barfiks çekemezdi, ancak acemilerin "canlarının çıkarıldığını" izlemek, kendi hayatını düşünmesine neden oldu. Bu, eyleme geçmek için onu teşvik etti. "Kendi kendimin en kötü zorbasıydım," diyor. "Aynaya baktım ve acınası, zayıf ve aşağılık bir insan gördüm. Gurur duyduğum hiçbir şey yoktu."

"Canlı otopsi" olarak adlandırdığı bu acımasız öz değerlendirme süreci, şimdilerde sık sık yaptığı bir

“YALANLARINIZ HER ZAMAN SİZİ BULUR. KUSURLARINIZI KABUL EDİN, ONLARI DÜZELTİN.”

ASLA PES ETME David Goggins, Salt Lake City’de bir patika koşusunda.

şey. “Kendinize söylediğiniz yalanların arkasına saklanamazsınız,” diyor. “Yalanlarınız sizi bulur. Şişmansanız şişmansınızdır, bunu kabullenin ve ardından bunun için bir şeyler yapın.” Goggins, kendisine şans veren birini bulana dek ona gülen altı farklı askeriye kayıt memuruyla iletişime geçti. Çok az beslenerek –tavuk göğüs eti, meyve ve bolca su- kilolarını üç ayda verdi ve günde beş kez antrenman yaptı. İşe yaramaz bir çuval olmadığını kendisine kanıtlamaya kararlı bir şekilde eğitime gitti.

“Bunun bir akıl oyunu olduğunu fark ettim, bana karşı ben,” diyor. “Eğitmenler beni yıkmak için ne kadar uğraştıysa o kadar çok gülümsedim.” İç diyaloğu, kendi iyiliği için kendini zorladığı bir ilişkiye evrildi. Goggins kabul edildi (komando eğitimini de geçti) ve Deniz Kuvvetleri’nde 14 yıl boyunca hizmet etti, defalarca sahada görevlendirildi. Hizmetten ayrıldıktan sonra Deniz Kuvvetleri’nde şeklini alan zihinsel gücünü ultra maratonlar koşmak (2007 yılında Badwater’da üçüncü oldu), Ironman triatlonunu tamamlamak (11:24:01 ile 2008’de) ve her türlü dayanıklılık testine katılmak için kullandı. 2013 yılında 17 saatte 4.030 kez barfiks çekerek, 24 saat içinde en fazla barfiks çekme rekorunu kırdı ve Guinness Rekorlar Kitabı’na girdi. Geçtiğimiz yıl bir VersaClimber ile üç saat 33 dakikada 8.840 km yarışarak “Everest’e tırmandı.” (Aynı tırmanışı ayrıca Jacob’s Ladder’da 6:15 dakikada gerçekleştirdi.) Froning’in zor zamanlarda kendisine yardımcı olması için inancına sarıldığı noktalarda, Goggins kendi zihin hilelerinden oluşan cephanesine dalıyor.

Kurabiye kavanozu Goggins’in hayali kavanozunda damla çikolatalı kurabiyeler bulunmuyor. “Benim kurabiye kavanozumda hayatımdaki başarısızlıkların ve başarıların her biri

Goggins, DEVAMI

var.” Kritik bir an geldiğinde, diyor Goggins, “Sakinleşiyorum, kendime bir saniye izin veriyorum, zihnimin kontrolünü elime alıyorum ve kavanozuma uzanıyorum: ‘Vay canına, hayatın boyunca sana zenci diye hakaret ettiler ama artık sen, tarihte bunu, bunu ve bunu yapabilen tek kişisin.’ Zihnimi sıfırlıyorum. İhtiyaç duyduğunuz zamanlarda kendinize ne kadar güçlü olduğunuzu hatırlatmalısınız. Kurabiye kavanozu budur.”

Kabullenme hapı Goggins koşmaktan nefret ediyor: “İyi hissettirmiyor, bacaklarım deli gibi acıyor ve her dakikasından nefret ediyorum.” Ancak eninde sonunda, zihinsel olarak güçlü kalmak için durmaksızın konfor bölgesinin dışına çıkması gerektiğini öğrendi. “Çocukluğumun ilk yıllarında, zihnin neredeyse her şeyi atlatmanıza yardım edebileceğini fark ettim.” Bu yüzden, acıya karşı kazandığı zaferden tatmin oluyor. “Antrenman yapmaya karar vermek için hava durumuna bakan türden biri değilim. Doğa Ana önüme ne koyduysa dışarı çıkıyorum ve ona saldırıyorum.”

Rocky zihniyeti Barfiks rekorunu kırdığı süre boyunca Goggins, tekrara alınmış bir şekilde durmaksızın ilk *Rocky* filminde çalan “Going the Distance” şarkısını dinliyordu. “Apollo Rocky’yi öldüresiye yumrukladı ve ardından kollarını havaya kaldırarak köşesine yürüdü, Rocky’nin pes edeceğini düşünüyordu,” diyor. “Mickey bağırıyordu: ‘Yerde kal,’ ancak Rocky iplere tırmandı. Apollo’nun yüzünü görüyordunuz ve ‘Bu adamın tekrar kalktığına inanamıyorum,’ diye düşünüyordu. Zihniyet budur. Go the distance. 2 buçuk dakikalık bu şarkı, 17 saat boyunca bana güç verdi.”

Fedakârlık “50 ultra dayanıklılık testine katıldım. Bazıları Special Operations Warrior Foundation için farkındalık yaratmak ve para toplamak içindi. Gidip de geri gelmeyen adamları düşünüyorum. Onlar, gerçek kahramanlar. Her şeylerini vermeye hazırdılar. Düşünce tarzı bu olmalı. Vücudumdaki potansiyelin her bir parçasını sıkıp çıkarmak istiyorum. Öldüğünüz zaman, ruhunuzun hayatınız boyunca yapmadığınız şeyleri düşünerek varlığını sürdürdüğüne inanıyorum.”

MERAK EDİYORSANIZ SÖYLEYELİM, fitness maceralarındaki başlıca motivasyon kaynaklarından biri olmasa da, Goggins de Tanrı’ya inanıyor. Onun dayanıklılık tekniklerinin temelinde bilim var. Çoğunlukla, diyor Marcora, dayanıklılık egzersizlerindeki en önemli şey, algılanan gayret –çaba algısı– olduğundan teknikler işe yarıyor. “Çabanın az olduğunu hissederseniz daha hızlı gidebilirsiniz. Çabanız çok fazla gelirse bırakırsınız. Kulağa apaçık geliyor olabilir ancak çaba algınızı değiştirebileceğiniz birçok yol olduğundan, oldukça etkilidir.”

Beyninizin “Dur!” diye bağırmasını önlemek ve vücudunuza zorlukla başa çıkabileceği yönünde güven vermek için yapabileceğiniz her şey, devam etmenizi sağlar. En iyi bilinen örnek müzik dinlemektir ancak Marcora ve iş arkadaşları tarafından yapılan bir araştırma, diğer motivasyon kaynaklarını da belirledi. Örneğin:

- *Kendi kendine yapılan pozitif veya motive edici konuşma (“İyi hissediyorsun”, “Yap hadi şunu” demek gibi), bisiklet testinde yorulma süresini yüzde 18 oranında artırdı.*
- *Antrenman yaparken gülümseyen koşucuların koşu ekonomisi, somurttukları zamana oranla yüzde 2,8 daha iyiydi.*
- *Mutlu bir yüz gösterilen bisikletçilerin yorulma süresi, mutsuz bir yüz gösterildiği zamana oranla yüzde 12 daha iyiydi.*

Bunlar antrenman anında uygulanan hileler di. Diğer uzmanlar ise olayın daha çok kaynağına doğru çalışan zihinsel taktikleri hedefliyor.

▶ **KALICI GÜÇ** Fotoğraf: John Loomis

Luke Rockhold, 33 *[190 cm, 84 kg]*

ESKİ UFC ORTA-SİKLET ŞAMPİYONU

Eski UFC orta siklet şampiyonu ve şu anki 3.sü Luke Rockhold, jiu-jitsu, judo ve Muay Thai de dâhil olmak üzere birçok farklı disiplinde çalıştı. Yeni antrenman ve dövüş teknikleri öğrenmek ve motivasyonunu canlandırmak için dünyayı dolaşıyor. “Japonya’da, Brezilya’da veya Tayland’da olsun, ne zaman yeni bir dojo’da müsabaka yapsanız savaşçılar yeni adamın peşine düşer,” diyor. “Bu, kendinizi en iyisine karşı test etmenin, teknik becerilerinizi keskinleştirmenin ve olabileceğinizin en iyisi olmak için kendinizi zorlamanın bir yoludur.”

SAVAŞÇI FORMU Luke Rockhold, Fort Lauderdale’deki Hard Knocks 365’te spar yapıyor.

Rockhold'un motivasyonu rakiplerine duyduğu nefretten değil, kendi kişisel gelişim arzusundan geliyor. Takvimdeki şampiyonluk müsabakası, her antrenmana aciliyet katıyor ve hazırlık süreci kanıtlanmış bir yönteme göre ilerliyor: Farklı disiplinlerde yapılan müsabakalar, periyotlarla yapılan güç ve kardiyo çalışmaları ile meşakkatli mobilite ve merkez bölge antrenmanları. Goggins gibi, Rockhold da sıkıntılı durumlar içine girme fırsatlarını kolluyor, bunlar ister daha ağır sıklet dövüşçülerle güreşmek olsun, ister sprint intervalleri veya her iki taraf için de 500 yüksek tekme atmak gibi dayanıklılık antrenmanları, fark etmiyor.

Aşırı zorlu antrenmanlar, derin bir psikolojik sağlamlık kazandırıyor. Rockhold, bir dövüşte asla 500 tekme atmazdı, ancak egzersizin zihninizi uyuşturan yapısı antrenmanın amacını kısmen yansıtıyor. Rockhold, "Amacınız her seferinde daha sert tekme atmak," diyor. "İlk iki yüz tekmede formunuza ve patlayıcı bir güçle vurmaya odaklanıyorsunuz. Ancak yoruldukça, uygulamayı daha az düşünüp nefesinize odaklanmaya başlıyorsunuz. Bunlar, en temiz, en saf ve en sert tekmeleriniz olabilir."

Spor psikoloğu Dr. Jonathan Fader, bu tarz rutinlerin ve antrenmanların, meditasyona yönelik uğraşlar olarak yarar sağladığını söylüyor.

NEFES VEYA NEFESSİZLİK de Rockhold'un zihnini güçlendirmek için yaptığı etkinliklerden başka birinin merkezinde yer alıyor: Zıpkınla balık avlama. Gittikçe daha da derine dalıyor, yüzlerce metre derinlikte kobe balığını kovalıyor ve suyun altında iki dakikadan daha uzun süreler geçiriyor. "Bu zihinsel bir zorluk, çünkü enerji harcamamak için sakin kalmanız gerekiyor. Sabırlı olmalı, hareketlerinizi etkili yönlendirmeli ve vücudunuzda fiziksel olarak gerçekleşenlere uyum sağlamalısınız. Kilit nokta acele etmemek veya paniklememektir. Beklersiniz, beklersiniz ve beklersiniz, ardından vurursunuz." Bu öz farkındalık dövüş ringine aktarılır; baskı altında sakin kalma becerisini iyileştirir ve vücuduna karşı daha samimi bir anlayış ve güven kazandırır.

"İç duyu" kavramı, kulağa manevi anlamı olan bir konsept gibi gelebilen, yeni trend olan çalışma alanlarından biri. İç duyu, tanımlandığı şekliyle, hedef odaklı davranışı etkilemek için vücutla ilgili sinyallerle birlikte dış uyarıcıları alma, işleme ve birleştirmeden oluşur. Bu önemli kavram, farkındalık koçu Pete Kirchmer tarafından şöyle çevriliyor: "Vücudunuzda ne olup bittiğine dair bir his – açlık, susama, acı, sıcaklık, nabız, yorgunluk ve bunlara vereceğiniz tepkiyi belirleyen bilgelik. Bu, eğitilebilen bir kapasitedir."

UC San Diego'da atletler ve askerler üzerinde yapılan bir beyin taraması serisiyle ilgili çalışmada, yüksek iç duyuya sahip kişilerin olağanüstü psikolojik sağlamlık gösterdiği ortaya çıktı. Kirchmer, "Bu, vücudunuzun aşırı tepki göstermesini önlemek adına, iç farkındalığınızı artırıp stresi öngörmek ve onun için hazırlanmakla ilgilidir," diyor. Harvard'lı araştırmacılar, meditasyon da dahil olmak üzere sekiz haftalık farkındalık eğitiminin, strese tepki veren savaş ya da kaç merkezi olan amigdaladaki maddenin özkütlesini azalttığını keşfetti. Diğer araştırmacılar ise farkındalık eğitiminin, amigdalanın beynin geri kalanıyla olan bağlantısını azalttığını ve algılanan acı düzeyini düşürüp beynin odaklanmayla ilgili bölgeleriyle olan bağlantıyı artırdığını gördü.

Kirchmer, atletler, yöneticiler, ilk yardımcılar ve stres altında daha iyi bir performans göstermek isteyen diğer kişiler için üç günlük atölye çalışmaları düzenliyor. Programın köşetaşları, farkındalık, meditasyon ve katılımcıların vücutlarıyla bağlantı kurmasına ve zihinlerini odaklamasına yardımcı olacak hareket uygulamalarından oluşuyor. Deneyimli meditasyoncular acıyı hissediyor ancak bu, stresle ilgili bir tepkiyi tetiklemiyor.

Kirchmer, "Meditasyona ne kadar çok zaman ayırırsanız o kadar fayda sağlarsınız," diyor. Insight Timer veya Headspace gibi rehberlik eden bir uygulama kullanarak günde üç ila beş dakikayla başlayın. Ayrıca Kirchmer, müşterilerine stresli bir etkinlik öncesi ve hatta bu etkinlik esnasında vücutlarını kontrol etmelerini öğretiyor. Derin bir nefes alın ve kendinize şu tarz sorular sorun: "Ayaklarım nasıl hissediyor? Nabzım ne durumda?" Bunu yapmak, kaygılı düşüncelerle dolu veya negatif olduğunuz trans halinden çıkmanızı sağlayabilir.

Kirchmer, negatif öz konuşmanın kısa vadede etkili olabildiğini ancak tutkulu bir yaklaşımın daha sürdürülebilir olduğunu belirtiyor. Austin'deki Texas Üniversitesi'nden Psikolog Dr. Kristin Neff'in araştırması, başarısızlık ve yetersizlik korkusunu nazik ve samimi bir tutumla değiştirmenin kendinize olan inancınızı artırabileceğini ileri sürüyor. Amaç, bir şeyi yeni öğrenen birine yapacağınız destekleyici, yapıcı koçluğu kendinize de uygulamak. Bu yaklaşım, kendi iç düşmanınız değil, kendi iç müttefiğiniz olmayı vurguluyor.

Sonuç olarak, kendinize daha fazla güvenmenizi sağlayacak en iyi yöntemleri bulmanız gerekiyor. Dualardan ve olumlu dövmelerden meditasyona kadar her şey, kendinizle ilgili bir içgörü kazanmanızda size yardımcı olabilir. Ardından tek yapmanız gereken inanmaktır.

KANITLANMIŞ ALTI ZİHİNSEL GÜÇ HİLESİ

En iyi antrenörler yokuşu atlatmanız için ipuçlarını paylaşıyor.

David Jack
Activlab ve Phoenix Kurucu Ortağı

▶ **Büyük duygulara hitap edin**
Antrenmanınızı sizi harekete geçirecek, kendinizden büyük bir gayeye adayın. Hasta bir ebeveyn veya inandığınız bir amaç buna örnek olabilir. Bu oldukça büyük bir güç verir. Bileğinize yazın ve antrenman boyunca buna bakın.

Ben Sweeney, CFL2
Brick New York, New York City

▶ **Yanıldıklarını gösterin**
Zorlu antrenmanlarda, benden şüphe eden, yeteneklerimi sorgulayan veya asla başaramayacağımı söyleyen kişileri kendime hatırlatıp gaza geliyorum. Ardından kendime, yanıldıklarını hepsine göstermek üzere olduğumu söylüyorum.

Bobby Maximus
The Maximus Body'nin yazarı

▶ **Ladder antrenmanı yapın**
Hedefimin bir hareket için 55 tekrar olduğunu varsayalım. 10 tekrar yapıp ardından 9, 8 ve 1'e inene dek devam ediyorum. Setler arası dinleniyorum. En sevdiğim ladder antrenmanı 55 tekrarlık, 10-9-8-7-6-5-4-3-2-1 diye gidendir. Rakamlar azaldığında antrenman kolaylaşıyor.

Zach Forrest, CFL4
MaxEffort Fitness, Las Vegas

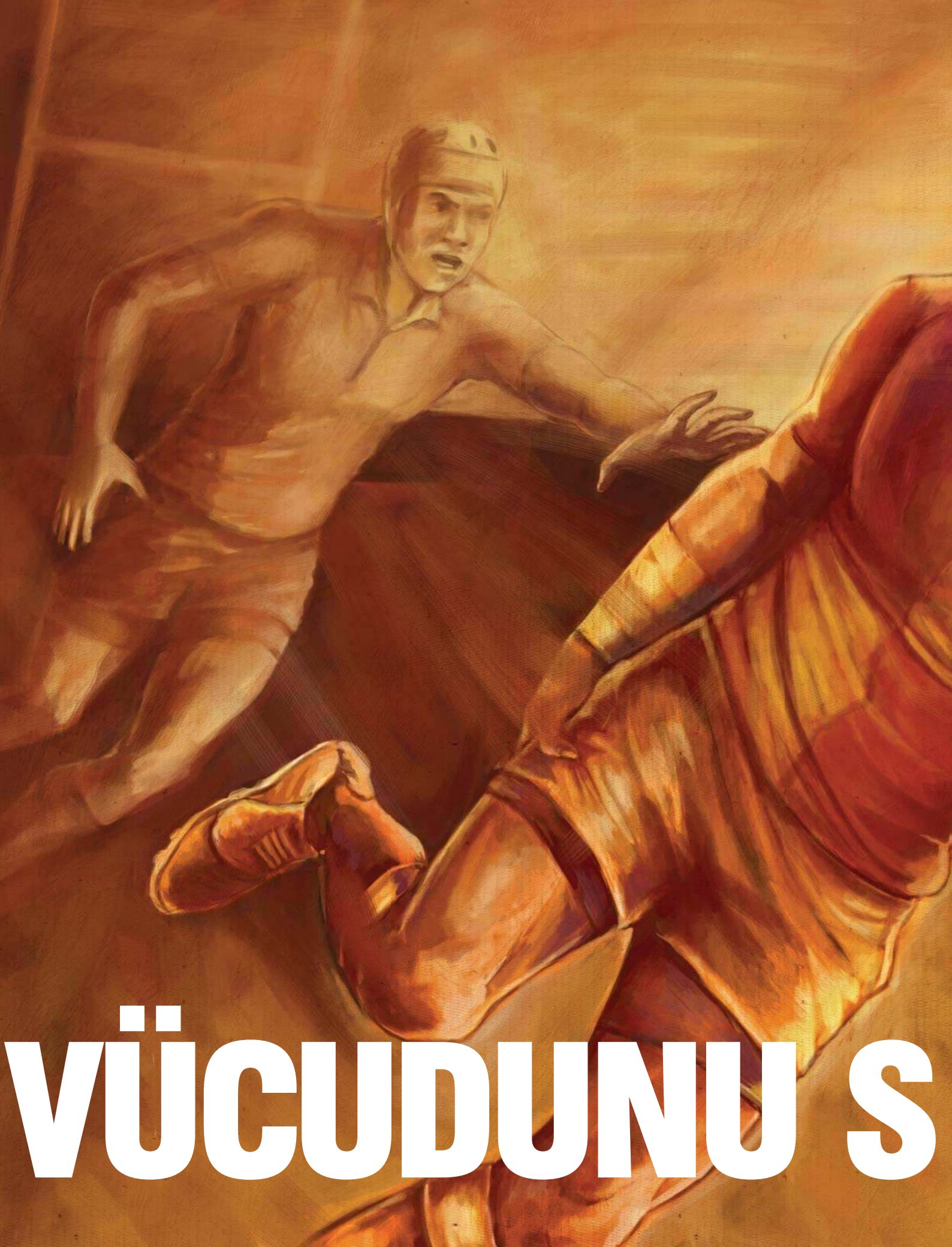
▶ **Acınızın üzerinden nefes alın**
Nefes alışınızı tekrarlarınıza, vuruşlarınıza veya uzun adımlarınıza bağlayan bir ritim bulun, böylece bu ritmi sürdürmeye odaklanabilirsiniz. Bu dayanıklılık antrenmanlarında yaygındır, ancak istasyon antrenmanınızda tekrarlarınızı tamamlarken de kullanabilirsiniz.

Jared Bullock
Soflete, Çift Ampüte

▶ **Bir adım daha atın**
Her ay kendinizi gerçekten test eden, bitirmenin formunuza değil zihninize bağlı olduğu bir şey yapın. Ben yaklaşık 2 km boyunca vücut ağırlığımın dörtte üçünü yüklediğim bir kızak çekiyorum veya dolu bir bar ile farmer's carry hareketini yapıyorum. Süre değil, bitirmek önemlidir.

Joe Holder
OchoSystem'in Yaratıcısı

▶ **Bitiş çizgisini görün**
Koşu antrenmanımdan önce gözümde canlandırmak, stresi atmama yardımcı oluyor. Güzergâhı veya mesafeyi gözümde canlandırıyor ve koşu sırasında bir engele takılacağım anlara ve bu anlarla nasıl başa çıkacağıma zihinsel olarak odaklanıp kafamda canlandırıyorum.



VÜCUDUNU S

AĞLAMA AL!

En sık yaşanan sakatlıkları önleyin, tedavi edin, alt edin ve bir daha asla yedek kulübesine çekilmeyin.

YAZI: ARTHUR JONES

DERLEYEN: SAİDE TOKUÇ

İLLÜSTRASYONLAR: MUTI STUDIOS

MEN'S HEALTH / S. 111

Sakatlıklar, geldikleri yerde eğlenceyi öldüren tatsız arkadaşlar gibidir. Tam da geçirdiğiniz zamanın keyfini çıkarırken davetsizce gelir ve partiyi mahvederler. ▲ Cape Town Üniversitesi'nden spor ve egzersiz hekimliği profesörü Martin Schwellnus, bu oyunbozanları iki ana gruba topluyor: "Biri, ani bir etkinliğin neden olduğu akut yaralanmaları içerirken, diğer grup aşırı kullanım kaynaklı sakatlıklarla ilgilenir. Bu gruptakiler zamanla daha kötü bir hâle gelir ve yalnızca ufak bir sızı olarak başlamış olabilir. Aşırı kullanımdan kaynaklanan bu sakatlıkların büyük çoğunluğu tendonlar, kemikler ve kıkırdakta görülürken, akut sakatlanmalar normalde kasların, kemiklerin veya eklemlerin içinde meydana gelir." ▲ Bu kılavuz, farkındalık sağlama ve sakatlığı önleme amacıyla hazırlanmıştır ve en sık yaşanan beş sakatlık ile bunlardan kaçınmak için nasıl spor yapmanız gerektiğine odaklanır. Bunları hastane masraflarından ve sporsuz geçirmek zounda kalacağınız zamandan kendinizi korumanın en kolay yolu olarak düşünebilirsiniz.

1 SORUN NEYDİ!

HAMSTRING İNCİNMESİ

TOUCH RUGBY, TENİS

Haftalık touch rugby oyununuzda karşı takımdaki oyun kurucudan uzun bir pas bekliyorsunuz ve eli uzun bir hırsız gibi, topu henüz havadayken kaparak sizi kovalayan daha genç ve daha fit adamdan kaçmak için bacaklarınıza şiddetle güç verdiniz. Çizgiye beş metreniz kaldı ve ardından... Çat! Hamstring kasınız çekildi.

Schwellnus, "Kas incinmesi ve burkulma arasındaki fark şudur: İncinme kas ve tendonlar içindeki kısmi yırtılmayken, burkulma bağ dokudaki kısmi yırtılmadır" diyor. "Konu kas yırtılmalarıysa etkilenen üç ana bölgeden bahsedebiliriz: Hamstringler, kalf kasları ve kasık." Bu yırtılmalar, normalde düz bir çizgi üzerinde hızlanırken veya yavaşlarken (doğrusal sprint) meydana gelir ve belirli bir yöne doğru hareket ederken yaşandığından bileğin konumuna göre değişiklik gösterir.

Schwellnus, "Hamstring yırtılmaları erkeklerde en sık görülen incinmelerdir, ancak yaşı ilerlemiş erkeklerde kalf incinmeleri daha sık gözlemlenir" diyor. Bilek incinmesinde olduğu gibi, üç farklı aşama görülür. Aşama 1'de, hamstringinizi esnettiğinizde veya kastığınızda ufak bir acı hissedersiniz. Aşama 2 incinmelerde acı daha fazladır ve sakatlanma esnasında büyük olasılıkla yırtılmayı hissedersiniz. Aşama 3'te ise ani, yoğun bir acı vardır ve düzgün bir şekilde yürüyemezsiniz. Kas tamamen yırtılmıştır ve yırtığın üstünde yırtılmış dokudan küçük bir yığın olabilir.

Hem Aşama 2 hem de Aşama 3'te, dokunun içinde kanama olduğundan çürükler oluşabilir.

NE YAPMALI: Bacağınıza ağırlık vermeyin ve DBBY (Dinlenme, Buz, Basınç Uygulama ve Yükseltme) tedavisini uygulayın. Yırtılma, Aşama 1 gibi hissettiriyorsa, yeniden spora dönmeden önce en az üç hafta dinlenin. Aşama 2 ve Aşama 3, genellikle en az beş ila altı hafta gerektirir. Tam bir yırtılma yaşadıysanız, kasların yeniden birleştirilmesi için ameliyata ve en az üç aylık bir rehabilitasyona ihtiyaç duyabilirsiniz. En büyük tehlike, spora olması gerekenden daha erken dönmektir. İyileşme sürecinde acele ederseniz daha kötü bir yırtılmayla karşılaşabilirsiniz. Yunanistan Atletizm Federasyonu (SEGAS) Spor Hekimliği Kliniği'nden Dr. Nikolaos Malliaropoulos, "Sakatlanmadan sonraki 24 saat içinde acısız bir şekilde yürüyemiyorsanız, bu, dört haftadan daha kısa bir sürede sahalara dönemeyeceğinizin habercisidir" diyor.

NASIL ÖNLENİR: Schwellnus, "Araştırmalar, Nordic hamstring egzersizleri diye adlandırılan özel egzersizleri yaparak sakatlanmanızın tekrarlanma riskini çok daha düşürebileceğinizi gösteriyor" diye belirtiyor. Nordic hamstring lower egzersizi, atletin dış merkezli evrede yükü en üst düzeye çıkarmak üzere hamstring kaslarını kullanarak öne doğru düşme hareketine direnmeye çalıştığı bir partner antrenmanıdır. *European Journal of Sport Science* dergisinde yayımlanan, Norveçli ve İzlandalı erkek futbol oyuncuları arasında yapılan bir çalışmada, bu egzersizin hamstring incinmesi riskini yüzde 65'e kadar azalttığı görüldü. Bu hareketleri mevcut antrenman programınıza ekleyin, ancak hangi sporu yapacak olursanız olun, özellikle de düzenli olarak yapmadığınız bir sporsa, herhangi bir sprint çalışması öncesinde dinamik ısınma egzersizleri yapmayı unutmayın.

RİSK ALTINDA MISINIZ?

DAHA ÖNCE HAMSTRING KASINIZI HİÇ YIRTTINIZ MI?

Geçmiş bir hamstring yaralanması, bir sonraki sakatlanma için ana risk faktörüdür. Hamstring kasında yeniden sakatlanma oranlarının %12-31 civarında olduğu görüldü.

35 YAŞIN ÜSTÜNDE MİSİNİZ?

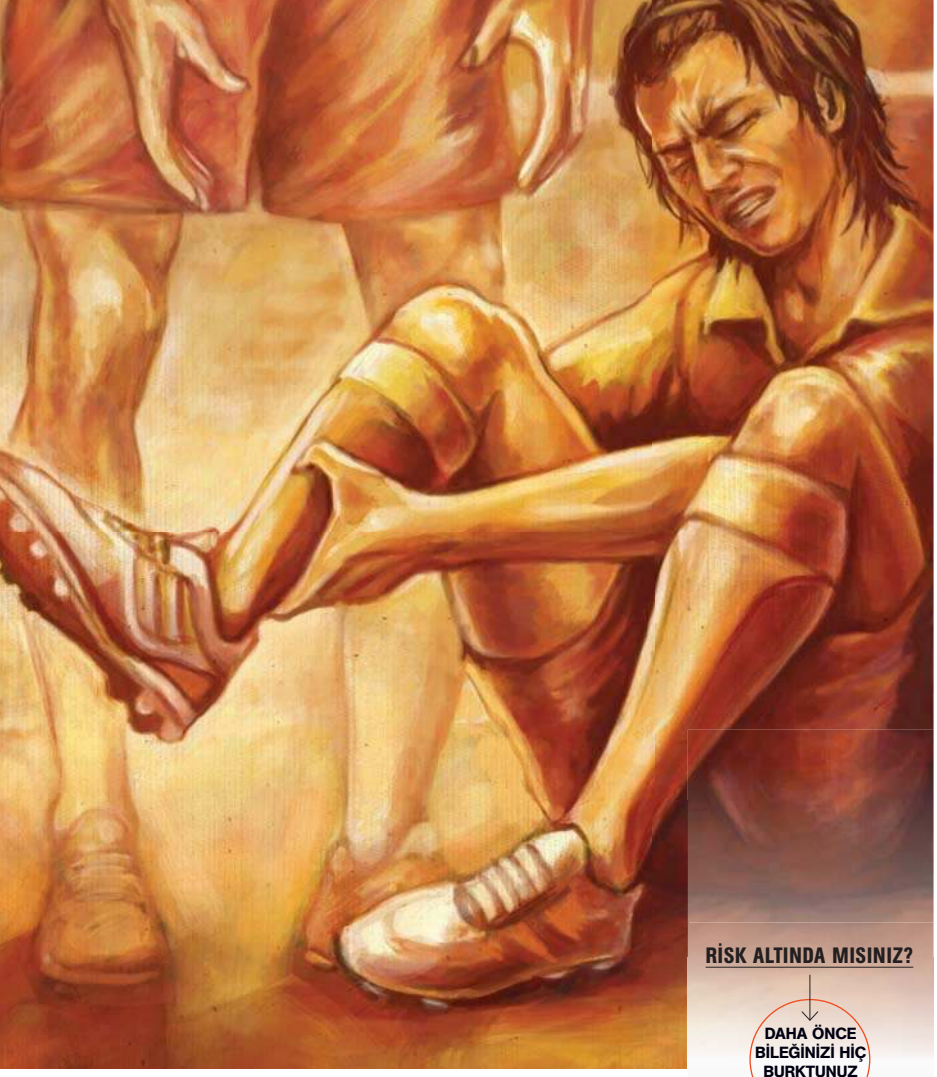
European Journal of Sports Science'ın 2004 sayısındaki araştırmalar, sakatlanma geçmişi ve yaşın hamstring incinmeleriyle en çok ilişkilendirilen iki faktör olduğunu gösterdi.

YAPTIĞINIZ SPOR, HIZINIZDA ANİ DEĞİŞİMLER GEREKTİRİYOR MU?

Hayır diyorsanız, sakatlanma riskiniz yüksek demektir.

SIKLIKLA HAMSTRING ÇALIŞIYOR MUSUNUZ?

European Journal of Sports Science'daki araştırmalar, azalan hamstring gücü, hamstring ile quadriceps güçleri arasındaki düşük oran ve iki bacaktaki hamstring gücünde görülen farkın, hamstring incinmeleri için bir risk faktörü olabileceğini gösterdi.



2 SORUN NEYDİ!

AYAK BİLEĞİ BURKULMASI

FUTBOL, PATİKA KOŞUSU

Taç çizgisinden topu çeviriyorsunuz, ayağınızdaki topla adeta Ronaldo gibi son defans oyuncusunu da harika bir çalımla geçiyorsunuz. Siz sağa gidiyorsunuz ancak bileğinizdeki bağ dokular sola gidiyor ve aniden yere yuvarlanıyorsunuz.

Bu sakatlanma, dönmüş veya burkulmuş bilek olarak bilinir. Ancak adına ne derseniz deyin bu, bir veya daha fazla bilek bağ dokunuzun kısmi veya tam yırtılmasıdır. Schwellnus, "Bu, yön veya hız değiştirmenizi gerektiren tüm koşma veya zıplama sporlarında görülebilen bir eklem ve bağ doku problemidir" diyor. "Futbol, squash, basketbol ve ragbi gibi yönde ani değişikliklerin yapıldığı sporlarda oldukça sık görülür ve düz olmayan zeminler bu riski artırır." Belirtileri, acı, şişme, ısınma ve kızarıklıktır. Sinirler daha hassas olur ve bu nedenle üzerine baskı uyguladığınızda acı hissedersiniz, eklemler kaskatı olur ve çürükler ortaya çıkar.

Bu sakatlıklar, bağ dokudaki hasarın oranına göre Aşama 1, 2 veya 3 olarak sınıflandırılır. Aşama 3, tam yırtılma yaşandığını gösterir.

RİSK ALTINDA MISINIZ?

DAHA ÖNCE BİLEĞİNİZİ HİÇ BURKTUNUZ MU?

Özellikle burkulma son 12 ay içinde yaşandıysa, açık ara en büyük risk faktörü budur. *European Journal of Sport Science*'dan bir çalışma, önceden yaşanan bir bilek sakatlığından sonra, yan bilek bağ dokusu yaralanmaları riskinin iki ila beşe katlandığını gösteriyor.

DÜZENLİ OLARAK SPOR YAPIYOR MUYDUNUZ?

Sporsuz geçen uzun bir dönemden sonra bu ilk oyununuzsa, sakatlık riskiniz ciddi bir şekilde yükselir.

DÜZ BİR YÜZEYDE Mİ SPOR YAPIYORSUNUZ?

Delikler, gevşek çakıllar, çukurlar veya çimenler riski yükseltir.

ISINMA EGZERSİZLERİ YAPIYOR MUSUNUZ?

Cevabınız hayır ise, risk oldukça yükselir. En az 5 ila 10 dakikalık dinamik ve statik esneme egzersizleri yapmayı hedefleyin.

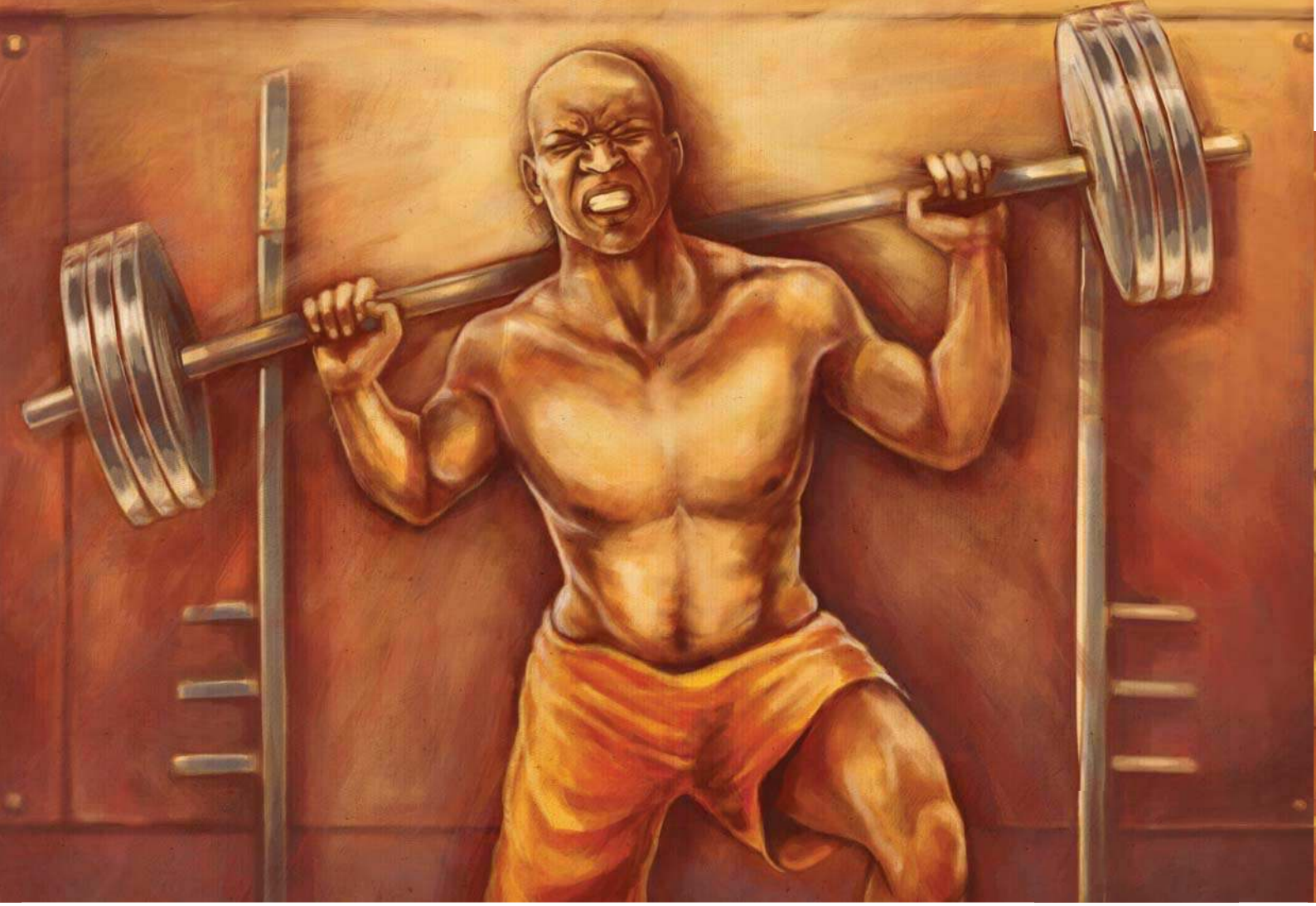
Denge tahtalarında yapılan egzersizler bilek burkulması riskini azaltabilir.

NE YAPMALI: Bileğinize ağırlık yüklemeyin. Hemen DBBY tedavisini başlatın; şişmeyi en aza indirmek için oldukça işe yarayacaktır. Buzu doğrudan bileğinize yerleştirmeyin (bir bezin içine sarın) ve beş dakika buz, bir dakika dinlendirme şeklinde aralıklarla uygulayın. Bu diziyi her altı saatte bir, dört ila altı kez tekrarlayın. *European Journal of Sport Science*'a göre, buzu bileğinizde daha uzun sürelerle tutarsanız, kan dolaşımını hızlandıracağından şişmeyi kötüleştirebilir. Yaralanan bölgeye baskı uygulamak için bandaj kullanırsanız kan dolaşımını kesecek kadar sıkı olmamasına dikkat edin. Sakatlıktan sonraki ilk 24 ila 48 saat içinde antienflamatuar kullanmayın ancak parasetamol içeren ağrı kesicilerin yardımı olabilir. Ağrı ve şişme azaldığında, kondisyon bisikletinde hafif egzersizlere başlayabilirsiniz. Hâlâ bileğinize ağırlık veremiyor musunuz? Bileğinizde kırık olabilir, bir doktora görünmelisiniz.

NASIL ÖNLENİR: İki kelime: Denge antrenmanı. Schwellnus, "Bilek burkulmaları dünyadaki en yaygın akut yaralanmalardır" diyor. "Bilek burkulmalarının tekrarlanmasının en büyük sebebi, bilek ekleminin yapısının ilk sakatlıktan önceki kadar sağlam olmaması ve bilekteki kas ve sinir kontrolünün azalmış olmasıdır." Bağ dokuları tam olarak iyileşmeden spora dönen atletlerde, dokular gergin bir pozisyonda iyileşiyor, bu nedenle daha az stabil bir hâl alıyor. Bu durum, Kronik Ayak Bileği İnstabilitesi denilen bir soruna yol açabiliyor; iş bu noktaya gelirse, fizik tedavi uzmanınızla olan randevularınız oldukça sıklaşacak demektir. Önlemek için ise bileğin güvenli, doğal bir pozisyonda kalmasını sağlayacak olan bilek propriyosepsiyonu kritik önem taşır ki bu kabiliyet sıklıkla sakatlık sonrası zedelenmiş olur.

European Journal of Sport Science araştırmaları, dış bir desteğin (sargı veya bandaj kullanımı gibi), bilek burkulması geçmişi olan atletlerin yeniden sakatlanma riskini azaltacağını gösteriyor. Ancak daha önceden bir sakatlanma yaşamamış atletlerde etkisi olmuyor. Daha uygun fiyatlı, daha iyi araştırılmış ve oldukça etkili olan başka bir koruyucu önlem ise denge antrenmanlarıdır. Bu tarz kas ve sinir sistemi antrenmanlarının, bileğin koruyucu reflekslerini yeniden oluşturup güçlendirmesi nedeniyle propriyosepsiyonu geliştirdiği düşünülüyor.

Denge tahtaları veya matlarında yapılan egzersizler, bilek burkulması riskini yüzde 50'ye kadar azaltabilir. Bunları birkaç pliometrik egzersizle birleştirin ve böylece tüm sporların üstesinden gelebilecek süper dengeli bileklere sahip olun. Bilek propriyosepsiyonunuzu geliştirmek için gereken egzersiz örneklerini fizik tedavi uzmanınıza danışarak öğrenebilirsiniz.



3 SORUN NEYDİ!

BEL FITIĞI/DİSK HERNİSİ

AĞIRLIK ÇALIŞMASI, CROSSFIT

Sabah erken saatlerde antrenmana başlıyorsunuz ve barlar da size hiç sıcak görünmüyor. Ağırlık kısmı kalabalık, bu yüzden deadliftlerinizi bir an önce tamamlamak istiyorsunuz. Birkaç setten sonra ısınacağınızı düşünerek barı kişisel rekorunuzu kırma amacıyla ağırlıklarla dolduruyorsunuz. İlk set iyi gidiyor, bu nedenle maksimum ağırlığınıza geçiyorsunuz. Amacınız, o zorlu, sınırlarınızı aşan kaldırışa ulaşmak. Yüklü barı kaldırmak üzere doğrulurken belinize bir çekiç gibi saplanan acıyı hissediyorsunuz. Bel fıtığı oldunuz. Schwellnus, "Belinizi akut olarak sakatlayabileceğiniz birçok yol var ancak yaşınız ilerledikçe omurlarınızın arasındaki diskler tehlikededir ve daha kolay bir şekilde sakatlanabilir" diyor. "Genellikle sakatlanan diğer bölgeler, faset eklem olarak adlandırılan sırtınızdaki küçük eklemler ve bağ dokulardır." Beş erkekten dördünde farklı türlerde kronik bel ağrısı görülse de bel fıtığı en yaygın akut sırt yaralanmasıdır. Siz bu sakatlanmayı bel fıtığı olarak biliyorsunuz, ancak kullanılan medikal terim lumbar disk hernisidir. Ayrıca disk rüptürü veya prolabe disk olarak da bilinir.

Omurganızdaki kıkırdakta bulunan küçük diskler aslında "kaymıyorlar" (bulundukları yerde sabitler) ancak asıl yaşanılan, diskin dışındaki life benzer kaplamasında gerçekleşen bir yırtılma sonucu diskin yumuşak, iç kısmının dışarı taşması. Bu ise ciddi bir ağrı ve tutukluğa neden olabilir ve maalesef, herhangi bir ağır nesneyi yanlış teknikle kaldırdığınızda bu sakatlanmaya yol açabilirsiniz.

NE YAPMALI: Sporu bırakın. Kâğıt ağırlığından daha ağır hiçbir şey kaldırmayın. Çoğu durumda fıtık küçüktür ve dinlenme ve antienflamatuar yardımıyla haftalar içinde iyileşebilir. Ancak ciddi fıtıklar bazı durumlarda kendi kendilerine iyileşemez ve ameliyat gerektirir. İltihaplar, hasara göre (yumuşak doku da etkilenmiş olabilir) çeşitlilik gösterir. Ayrıca sinir köklerini etkileyebilir, bu da vücudunuzun diğer bölgelerinde de ağrı hissedebileceğiniz anlamına gelir. Bu sakatlıklar, benzeri sağlık sorunlarına da yol açabilir, o nedenle düzgün bir teşhis konulmadan spor yapmaya geri dönmek için acele etmeyin. Bel fıtığı genellikle vücudun bir tarafını etkiler ve normalde sırtın bel veya boyun bölgesinde gerçekleşir. Ancak siz yine de doktorunuza danışmayı ihmal etmeyin.

NASIL ÖNLENİR: Merkez bölge antrenmanı, doğru teknik, sırt desteği ve kalça esnetme egzersizleri. Schwellnus, "En

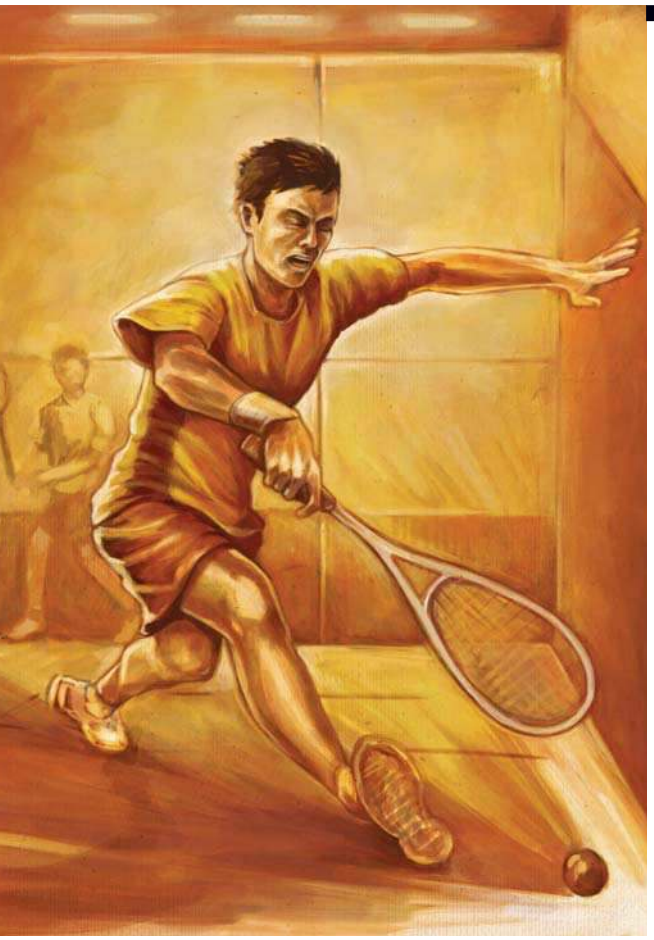
RİSK ALTINDA MISINIZ?

GÜNLÜK OLARAK AĞIR NESNELER KALDIRIYOR MUSUNUZ?

Mesleğiniz (veya antrenmanınız) yüzünden sırtınız yıpranma ve aşınmayla karşılaşıyorsa, bel fıtığı yaşama olasılığınız yüksek demektir.

YUVARLANMIŞ BİR SIRTLA MI KALDIRIYOR-SUNUZ?

Bel fıtığının temel nedenlerinden biri, kişilerin yuvarlanmış bir sırtla ağır nesneleri kaldırmaya çalışmasıdır. Bu hareket omurga disklerine ters yönlerden güç uyguladığından, onları oldukça büyük bir baskıya maruz bırakır.



önemli tedbir, güçlü merkez bölge kaslarına ve kas kontrolüne sahip olmak" diyor. Antrenmanınızın büyük bir kısmını merkez bölge egzersizlerine ayırın. Ağırlık kaldırmak sizin mesleğinizse (veya rutin olarak yaptığınız bir eylemse), doğru formda kaldırın.

Düz bir sırt ve doğru formla (göğüs ve gövde her zaman dik olacak ve hareket için bacaklardan güç alınacak) kaldıramıyorsanız, sakatlığa davetiye çıkarıyorsunuz demektir. Vücudunuz yoruldukça formunuz etkilenir. Yuvarlanmış bir sırtla kaldırmaya başlıyorsanız, durun. İyi bir kişisel antrenör veya koçunuz varsa sizi izleyecektir. Sırt desteği de doğru tekniği korumanıza yardımcı olabilir çünkü iyi formu garantilemek için destek yeterli olmasa da sırtınızın ne zaman yuvarlanmaya başladığına dair bir geri bildirim almış olursunuz.

Son olarak, Kanadalı araştırmacılar, esneme yoluyla kazanılan gelişmiş kalça hareketliliğinin, sırt sakatlanmalarından kaçınmanızı sağlayabileceğini gördü. 2012 yılında yapılan bir çalışmada, altı haftalık esneme programını tamamlayan gergin kalça kaslarına sahip erkeklerin hareket açıklığında yüzde 50 oranında bir artış gözlemlendi. Çalışmanın yazarı Profesör Janice Moreside, "Kalçalarını döndüremeyen erkekler sıklıkla bellerini çeviriyor, bu da omurga yaralanmasına neden olabilir" diyor. Kısa bir esneme egzersizi: Sol ayağınızı arkanızdaki bir masaya koyun ve sol kolunuzu kaldırın. Hafifçe sağa eğilin, 30 saniye boyunca bu pozisyonu koruyun. Tarafları değiştirerek hareketi tekrarlayın.

4 SORUN NEYDİ!

KIKIRDAK YIRTIĞI

SQUASH, TENİS, HOKEY

Üçüncü setin en sonlarındasınız ve rakibiniz topun peşinden saha boyunca koşmanıza neden oluyor. Bir noktada mükemmel bir atış yapıyor ancak yakalamak için dönüp sprint attığınızda sağ bacağınıza yükleniyorsunuz ve bacağınızı döndürüyorsunuz. Tam da bu esnada dizinizin iç kısmında acı verici bir yırtılma hissederek yere yığılıyorsunuz. Dizinizdeki menisküsü (kıkırdağı) yırtmış oldunuz.

En sık görülen diz sakatlığı kıkırdak hasarıdır, ancak dizdeki dört bağ dokuyu (arka çapraz bağ, iç yan bağ, ön çapraz bağ ve dış yan bağ) etkileyen, yaygın birkaç akut sakatlık ve kemik çürümesini içeren yaralanmalar da vardır. İki tür diz kıkırdağı vardır: Biri, uyluk kemiği (büyük üst bacak kemiği) ile kaval ve incik kemikleri (iki alt bacak kemiği) arasındaki darbeyi emen hilal şeklindeki disk menisküstür. Sakatlanmalar esnasında yaralanan kıkırdak bu türdendir. Diğeri ise yüzeyi kaplayan (ya da eklemi) kıkırdaktır. Kemiklerin buluştuğu noktalarda uçlarını kaplayarak birbirileri üzerinde kaymalarını sağlar. Bu kıkırdak, akut sakatlanmalardan daha çok artrit, yıpranma ve aşınmalarla ilişkilendirilir.

Kıkırdak yaralanmaları, aynı anda yapılan bükme ve kıvırma hareketleri (squash'ta olduğu gibi), dize alınan darbe (ragbi veya MMA gibi temas içeren sporlardaki gibi), kötü sonlanan bir zıplama veya uzun süreli yıpranma ve aşınmadan (yaşlılarda daha yaygın görülen dejeneratif yırtılmalar) kaynaklanabilir.

NE YAPMALI: Acıyı anında hissedeceksiniz, şişme ile karşılaşabilirsiniz ve dizinizin hareket açıklığı etkilenebilir. Ayrıca dizinizi düzgün bir şekilde uzatamadığınız (bazen bir klik sesiyle) bir eklem kilitlenmesi yaşayabilirsiniz. Ciddi bir yırtılma söz konusuysa, ağırlık verdiğiniz eklemi bükmeye çalıştığınızda dizinizin tutmadığını hissedebilirsiniz. DBBY metodunu uygulayın ve doktorunuzdan, hatta daha iyisi ortopedi cerrahından bir randevu alın. Testler kıkırdağın yırtılıp yırtılmadığını gösterecektir, ancak çoğu durumda, dizinizi kırmanızın ve squat yapmanızın acı vermesi menisküsünüzü yırttığınızın bir göstergesidir. Başka bir uyarı daha mı istiyorsunuz? Geceleri yatağınızda dönerken acı hissediyorsanız buna "Cooper's sign" denir ve yırtıkların yüzde 90'ında bu belirti görülmektedir.

NASIL ÖNLENİR: Daha fazla bacak çalışmaya başlayın. *European Journal of Sport Science* tarafından yapılan kesin sonuçlu araştırma, pliometrik, güç, denge, spora göre teknik ve çeviklik egzersizlerinin bileşiminden oluşan kapsamlı bir kas ve sinir sistemi antrenmanının, alt ekstremite sakatlığı riskini düşürdüğünü gösterdi. Box jump veya benzeri bir hareket yapıyorsanız düzgün bir iniş tekniği kullanmalı (her zaman ayaklarınızın ön kısmına yumuşak bir iniş gerçekleştirin) ve iniş yaparken dizlerinizi ve kalçanızı bükmelisiniz. Bizim en sevdiğimiz hareket ise pliometrik jump squatlar. Vücudunuzu güçlendiriyor ve darbelere dayanması için eğitiyor: 1. Ayaklarınız omuz genişliğinde açık olacak şekilde ayakta durun. 2. Squat yapın ve kalçanızı, üst bacağınız yere paralel olana dek indirin, kollarınız aşağıda ve geride dursun. 3. Yukarı doğru zıplayın ve tavana doğru uzanın. 4. Yumuşak bir iniş yapın. On tekrar tamamlayın ve bu sayıyı 20'ye çıkarmaya çalışın.

RİSK ALTINDA MISINIZ?

EGZERSİZ ÖNCESİ ISINIYOR MUSUNUZ?

Hayır diyorsanız, sakatlanma riskiniz yüksek demektir.

GEÇMİŞTE DİZİNİZLE İLGİLİ SORUNLAR YAŞADINIZ MI?

Diğer yaralanma türlerinin çoğunda olduğu gibi, 2006 yılında *European Journal of Sport Science*'ın yayımladığı çalışmalara göre, geçmişte yaşanan bir diz sakatlığı, sonraki diz veya ön çapraz bağ yaralanmaları için bir risk faktörüdür. Ancak Y kromozomuna sahip olmanızın yardımı yok değil. Aynı çalışmalar, kadınların temassız ön çapraz bağ yaralanmalarını erkeklere oranla üç ila altı kat daha fazla yaşadığını gösteriyor.

SPOR SALONU ANTRENMANINIZDA BACAK ÇALIŞMAYA ÖNEM VERİYOR MUSUNUZ?

Cevabınız hayır ise diz sakatlanması yaşama riskiniz yüksek demektir. Düzenli olarak bacak güçlerini artırmak için çalışan erkekler, daha iyi bir diz stabilitesine sahip.

5 SORUN NEYDİ!

OMUZ ÇIKIĞI

DAĞ BİSİKLETÇİLİĞİ, JİMNASTİK

Saat sabahın 6'sı ve hızla ineceğiniz dik bir tek yönlü parkurun başındasınız. Gidonu yönlendiriyor, topuklarınızı indirip inişe geçiyorsunuz. Hızla kayıp giden adrenalin dolu saniyelerden sonra sert bir sağ dönüşe geliyorsunuz. Sıkıca tutunup köşeye doğru eğilerek dönüyor ve bir profesyonel kabiliyetiyle dönüşü tamamlıyorsunuz. Başarınızla öyle mutlusunuz ki çamurdan başını çıkaran eğri büğrü ağaç kökünü fark etmiyorsunuz. Ön tekerleğiniz çamura batıyor ve gidonun üzerinden kayıyorsunuz, düşüşü engellemek için kollarınızla kendinizi tutmaya çalışıyorsunuz. Kemiklerinizi kütürdeten bir çarpma ve kir içindeki bir kayış, sizi çürük içinde, şaşkın ve çökmüş bir halde bırakıyor. Çıkan omzunuzla, yeniden bisikletinize dönebilecek noktaya gelene kadar haftalar boyunca parkurlardan uzak kalacaksınız.

Omuz eklemleri, oldukça karmaşık olan top ve soketten oluştuğundan ve en geniş hareket açıklığına sahip olan eklem olduğundan, akut omuz yaralanmaları çok yaygındır. Dr. Scott Walsh'a göre, omuz çıkıkları tüm çıkık yaralanmalarının yarısından fazlasını oluşturur ve neredeyse tüm durumlarda anterior çıkık (üst kolun vücudunuzun ön kısmına doğru çıkması) görülür. Omuz çıkığı sakatlanmalarında, glenohumeral eklemde humerus kemiği (üst kol) skapuladan (kürek kemiği) ayrılır. Kısmi çıkıklar subluksasyon olarak adlandırılmaktadır. Omzun ayrılması ise tamamen farklı bir durum; bu sakatlıkta köprücük kemiği ile kürek kemiğini birbirine bağlayan bağ doku yırtılır.

NE YAPMALI: Kötü haberimiz var. Canınız yanacak, hem de çok fazla. Kolunuzun uyuştuğunu da hissedebilirsiniz ve geçici bir askıyla kolu aynı konumda tutmak zorunda kalacaksınız. Kolunuz ne kadar az hareket ederse o kadar iyi. Omzunuzu kendi kendinize veya bir arkadaşınızın yardımıyla yerine oturtmaya çalışmayın. Damarlarınızı sıkıştırabilir veya daha büyük bir hasara yol açabilirsiniz. Bu işi profesyonellere bırakın. Düzgün bir ağrı kesiciyle bu süreç daha kolay olacaktır ancak ne kadar uzun süre bu şekilde bırakırsanız, sizin için o kadar zor olur.

Omzunuzu asıl yerine döndürme işlemine redüksiyon denir ve büyük olasılıkla herhangi bir komplikasyon olmadığından emin olmak adına işlemden hem önce hem de sonra röntgeniniz çekilecektir. Kolunuz, en azından ağrı azalana ve hareket açıklığınızın çoğunu geri kazanana dek birkaç gün boyunca askıda kalır. İyileşme sürecinin hızlandırılmasında antienflamatuarların yardımı dokunabilir.

NASIL ÖNLENİR: Maalesef bir daha bisikletten (veya yüz üstü) düşmeyeceğinizin hiçbir garantisi yok. Ancak omuzlarınızı daha stabil bir hale getirmeye çalışabilirsiniz, özellikle de gevşek omuz eklemlerine sahipseniz. Humerus kemiğinizi kürek kemiklerinize bağlı tutan tek şey kaslarınız ve bağ dokulardır. *British Journal of Sports Medicine*'in raporuna göre, birçok erkeğin yaptığı en tipik hata, vücutlarının ön kısmında yer alan kaslara (göğüs ve ön omuz kasları, hani şu aynada güzel görünenler) odaklanırken romboidler, arka omuz, infraspinatus ve trapez kasları gibi sırtlarında yer alan kasları ihmal etmeleridir.

Evde yapabileceğiniz (direnç bandıyla) veya mevcut antrenmanınıza ekleyebileceğiniz, rotator (döndürücü) manşetlerinizi çalıştıran egzersizler için kişisel antrenörünüze veya fizik tedavi uzmanınıza danışın. Bu egzersizlerin ekstra bir faydası da genel gücünüzü artırmak olacaktır.

RİSK ALTINDA MISINIZ?

GEVŞEK OMUZ EKLEMLERİNİZ Mİ VAR?

Gevşek eklemler, omuz stabilizatörü olarak görev alan bağ dokuların gevşek olmasına denir ve bunun sonucunda omzunuz daha az stabildir. Schwellnus, "Gevşek eklemlere sahip insanlar, omuz çıkıklarına daha yatkındır" diyor. Gevşek bağ dokulara sahip kişilerde hipermobilite vardır, bu ise olduça esnek oldukları anlamına gelir ve bazen "double-jointed" olarak da adlandırılır. Bu tüm vücutta görülen bir sorun olmayabilir, bazı insanlar vücutlarının yalnızca belirli kısımlarında gevşek eklemlere sahiptir. Gevşek eklemler, kalıtım yoluyla ailenizden geçmiş olabilir veya bir sakatlığın ardından gelen iyileşme sürecinde bağ dokuların uzamasıyla da bu sorunla karşılaşabilirsiniz.

DAHA ÖNCEDEN OMUZ EKLEMİNİZDE ÇIKIK YAŞADINIZ MI?

Bu yaralanma, kalıcı hasara neden oluyor. Ekleminiz artık daha az stabil ve gelecekte de çıkma olasılığı yüksek. Güç antrenmanlarıyla eklemi destekleyen kaslar geliştirilerek omzunuzun daha güvende olması sağlanabilir. Ancak ekleminiz gerçekten de stabil değilse ameliyat gerekebilir.

Plaj Vücuduna Son Adım

TAKVİM

GÜN 1 EŞLİ SETLER	GÜN 2 EŞLİ SETLER	GÜN 3 DİNLENME /KARDİYO	GÜN 4 İNTERVALLER	GÜN 5 İNTERVALLER	GÜN 6 DİNLENME /KARDİYO	GÜN 7 DİNLENME /KARDİYO
1. ve 3. hareketi 30 saniyelik değişimli interval-ler şeklinde, zamanla yarışarak yapın. 3 dakika dinlenin. 2. ve 4. hareketi de aynı şekilde yapın. Son olarak, 5. hareketi uyguladığınız 4 dakikalık bir Tabata (20 saniye aktif, 10 saniye dinlenme) ile antren-manı tamamlayın.	6. ve 7. hareketi 30 saniyelik değişimli interval-ler şeklinde, zamanla yarışarak yapın. 3 dakika dinlenin. 8. ve 9. hareketi de aynı şekilde yapın. Son olarak, 10. hareketi uyguladığınız 4 dakikalık bir Tabata (20 saniye aktif, 10 saniye dinlenme) ile antren-manı tamamlayın.		1, 3, 2, ve 4. hareketi bu sıralamaya göre yapın. Aşağıdaki dinlenme/ tekrar kılavuzunu izleyerek her birinde 6 tam dakika harcayın. Hareketler arasında 2 dakika dinlenin. 5. hareketi kullanarak yapacağınız 4 dakikalık bir Tabata ile antren-manı tamamlayın.	6, 7, 8, ve 9. hareketi bu sıralamaya göre yapın. Aşağıdaki dinlenme/ tekrar kılavuzunu izleyerek her birinde 6 tam dakika harcayın. Hareketler arasında 2 dakika dinlenin. 10. hareketi kullanarak yapacağınız 4 dakikalık bir Tabata ile antren-manı tamamlayın.		
EŞLİ SET ANTRENMANLARI **Hafta 1:** 12 dakika **Hafta 2:** 14 dakika **Hafta 3:** 16 dakika **Hafta 4:** 18 dakika			**İNTERVAL ANTRENMANLAR** **Hafta 1:** 30 saniye aktif, 30 saniye dinlenme **Hafta 2:** 40 saniye aktif, 20 saniye dinlenme **Hafta 3:** 45 saniye aktif, 15 saniye dinlenme **Hafta 4:** 50 saniye aktif, 10 saniye dinlenme			

1 Dumbbell snatch

Sağ elinize aldığınız bir dambılı kaval kemiğinizin orta kısmına yakın bir seviyede tutun. Dizlerinizi bükün ve ağırlığınızı hafifçe kalçanıza doğru verin. Patlayıcı bir güçle dizlerinizi ve kalçanızı düzleştirirken ağırlığı yukarı kaldırın (Parmak uçlarınızda durabilirsiniz). Ağırlık omuz seviyenize ulaştığında, sağ kolunuzu düz bir şekilde yukarı doğru uzatın. Bu 1 tekrar demektir. İlk sete sağ kolunuzla başlayın ve bundan sonraki her sette hareketi kollarınız arasında değişimli olarak yapın.

2 Dumbbell front squat

Dambılları omzunuzun en yumuşak, etli kısmına dayayarak ayakta durun. Dizlerinizi bükün, üst bacağınız yere paralel olana dek gövdenizi yere yaklaştırın. Ayakta durduğunuz pozisyona geri dönün. Bu 1 tekrardır.

3 Pushup

Şınav pozisyonu alın, elleriniz omuz genişliğinden biraz açık olsun. Ayaklarınızı birleştirin ve merkez bölgenizi sıkın. Gövdenizi yere 2-3 cm kalana dek yaklaştırmak için dirseklerinizi bükün, ardından vücudunuzu tekrar yukarı itin. Ön kollarınız her zaman için yere dik bir konumda ve merkez bölge kaslarınız olabildiğince sıkı olsun. Bu 1 tekrardır.

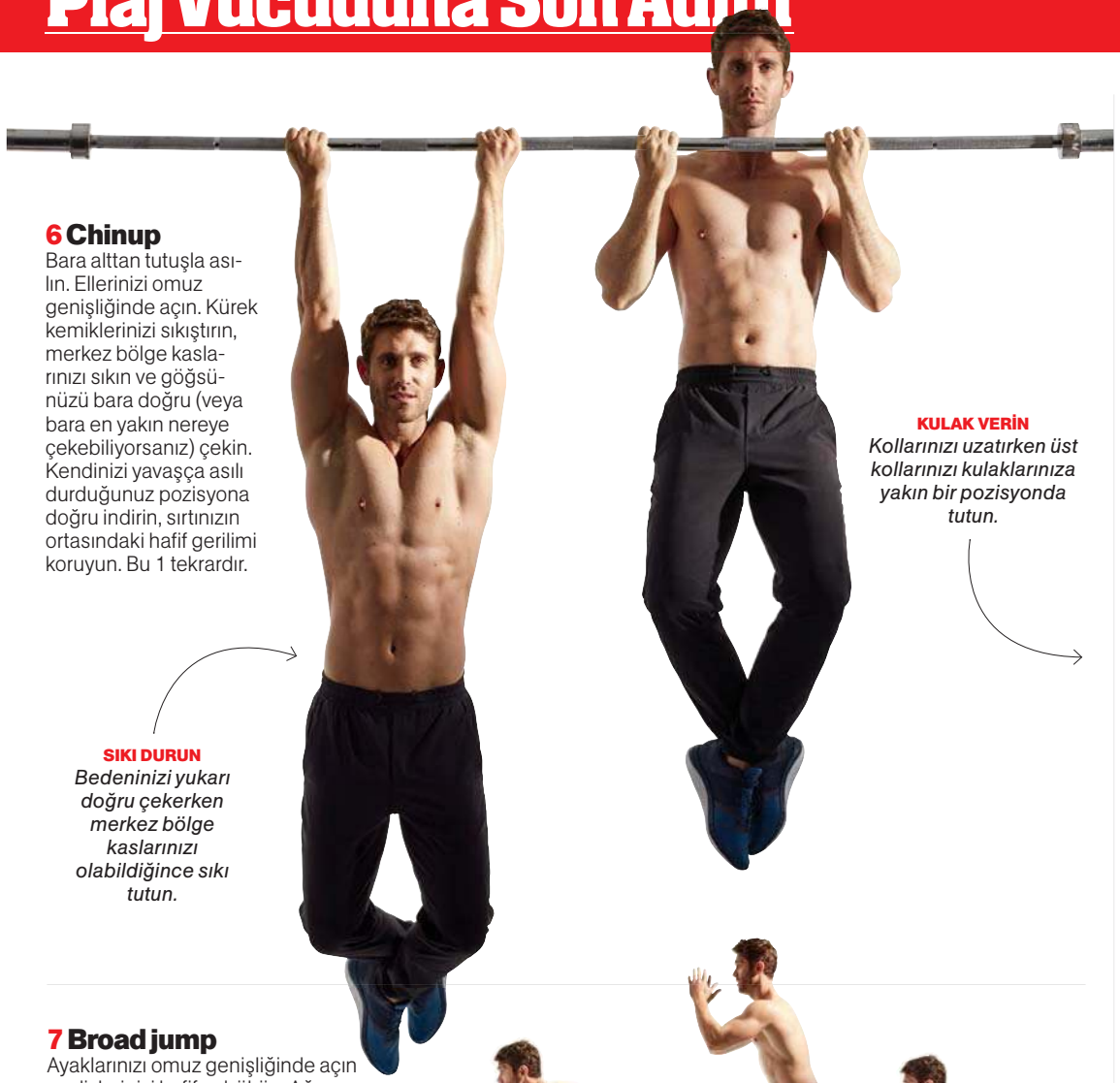
4 Inverted row

Bir TRX bandını barfiks barına asarak kulplarının bel yüksekliğinde olmasını sağlayın. Göğsünüz bandın hizasına gelecek ve bacaklarınız düz duracak şekilde altına uzanın. Paralel bir tutuşla kulpları kavrayın ve gövdenizi kulplara doğru çekin. Gövdenizi geri indirin. Bu 1 tekrardır. (Çok mu zorladı? Kulpları biraz daha yükseğe ayarlayın ve ayakta durmaya daha yakın bir pozisyonda başlayın.)

5 Burpee

Ayağa kalkın. Kalçanızdan destek alarak ellerinizi yere koyun, ayaklarınızı geriye, açık bir pozisyonda atın ve göğsünüzü yere yaklaştırın. Ayaklarınızı öne çekip yapabildiğiniz en hızlı şekilde ayağa kalkın. Yukarı doğru zıplayarak egzersizi tamamlayın. Bu 1 tekrardır.

Plaj Vücuduna Son Adım



6 Chinup

Bara alttan tutuşla asılın. Ellerinizi omuz genişliğinde açın. Kürek kemiklerinizi sıkıştırın, merkez bölge kaslarınızı sıkın ve göğsünüzü bara doğru (veya bara en yakın nereye çekebiliyorsanız) çekin. Kendinizi yavaşça asılı durduğunuz pozisyona doğru indirin, sırtınızın ortasındaki hafif gerilimi koruyun. Bu 1 tekrardır.

SIKI DURUN
Bedeninizi yukarı doğru çekerken merkez bölge kaslarınızı olabildiğince sıkı tutun.

KULAK VERİN
Kollarınızı uzatırken üst kollarınızı kulaklarınıza yakın bir pozisyonda tutun.

7 Broad jump

Ayaklarınızı omuz genişliğinde açın ve dizlerinizi hafifçe bükün. Ağırlığınızı kalçanıza verin, dizlerinizi daha fazla bükün ve kollarınızı geri atın. Şimdi, kollarınızı ileri savurun ve büyük bir sıçrama gerçekleştirin. Ayaklarınız hala açık olacak şekilde yere inin. Dizleriniz, yere inişinizi yumuşatmak için hafif bükülmüş olmalı. Ardından başlangıç çizgisine geri dönün. Bu 1 tekrar demektir.

8 Push press

Ayaklarınız yaklaşık omuz genişliğinde açık olacak şekilde dambılları omzunuza alarak durun. Dirseklerinizi bükün ve avuç içlerinizi birbirine bakan bir pozisyonda tutun. Merkez bölge kaslarınızı sıkarak dizlerinizi hafifçe bükün, ardından patlayıcı bir güçle düzleştirin. Bu momentumdan yararlanarak kollarınız düzleşene dek dambılları omzunuzdan yukarı kaldırın. Bunu yaparken sırtınızı yuvarlamamaya dikkat edin. Ağırlıkları omzunuza geri indirin. Bu 1 tekrardır.

9 Jump lunge

Sol ayağınızı öne koyarak çapraz bir duruş alın. İki dizinizi de bükerek sol üst bacağınız yere paralel olana ve sağ kaval kemiğiniz yere yakın bir pozisyona gelene dek gövdenizi aşağı indirin. Patlayıcı bir güçle tekrar ayağa kalkın. Bunu yaparken zıplayın ve sağ ayağınız sol ayağınızın önüne inecek şekilde ayağınızı kaydırın. Yere indiğinizde bir sonraki tekrar için durmanız gereken pozisyonda olmalısınız.

10 Lateral shuffle

Ayaklarınız yaklaşık omuz genişliğinde açık olacak şekilde ve dizleriniz bükülü olarak durun. Hızlıca sağa doğru 10 adım kayın, ardından 10 adım sola doğru kayın. Egzersizi yaparken göğsünüzü dik tutmaya ve ayaklarınızın birbirinin önüne geçmesine engel olmaya çalışın. Yere yakın durmak için çaba gösterin. (Yeterli alanınız mı yok? Her iki tarafa da daha az adım atın, tüm süre boyunca egzersizi uygulamayı unutmamanız yeterli.)

Hazırlık Okulu

Bu ayın her antrenmanına vücudunuzu hazırlamak için bu egzersizlerden yararlanın.

1 Downward dog'dan spider lunge'a

Şınav pozisyonu alın, ayaklarınız omuz genişliğinde açık olsun. Bacaklarınızı düz tutarak kalçanızı kaldırın, gövdenizden kollarınıza kadar aynı hizada kalmaya çalışın. Bu şekilde duraklayın. Ardından şınav pozisyonuna geri dönün. Sol bacağınızı oynatmadan, sağ ayağınızı sağ elinizin dışına doğru getirin. Başlangıç pozisyonuna dönün, bu diziyi diğer taraf için tekrarlayın. Bu 1 tekrardır, 10 tekrardan 2 set tamamlayın.

3 Child's pose'dan reach and rotate'e

Ayak başparmaklarınızın birbirine dokunacağı bir şekilde diz çökün. Gövdenizi öne doğru eğin, ellerinizle yere uzanın. Bu başlangıç pozisyonunuz. Sağ elinizi kaldırın. Sağ kolunuzu sol koltukaltınızın altından geçirin. Başlangıç pozisyonuna dönün. Bu 1 tekrardır, 10 tekrardan 2 set tamamlayın.

GERİ İTİN

Kollarınızı öne doğru uzatırken kalçanızı geriye doğru ittirmeye devam edin.

2 Superman'den floor angel'a

Kollarınızı uzatarak yüzüstü yere uzanın. Aynı anda kalça kaslarınızı sıkın, bacaklarınızı kaldırın ve kollarınız ile göğsünüzün üst kısmını kaldırırken sırt kaslarınızı sıkın. Bu başlangıç pozisyonunuz. Bu duruşu koruyarak kollarınızı geriye doğru savurun. Ellerinizi sırtınızda birleştirmeye çalışın. Ardından başlangıç pozisyonuna geri dönün. Bu 1 tekrardır, 10 tekrardan 2 set tamamlayın.

4 Speed jacks

Kollarınız iki yanda ve ayaklarınız yan yana olacak şekilde durun. Jumping jack hareketini yapmaya başlayın ancak rahat bir hızla ilerlemek yerine kollarınızı ve bacaklarınızı olabildiğince hızlı hareket ettirin. 30 saniye boyunca hareketi sürdürün, ardından 30 saniye dinlenin. Egzersizi 2 tur yapın.

FOTOĞRAFLAR: BETH BISCHOFF

Kettlebell ile Forma Gir

İstediğiniz vücuda kavuşmak için onlarca ekipmana ihtiyacınız yok. Yanınızda sadece bir çift kettlebell varsa, nerede olursanız olsun sağlam bir antrenman sizi bekliyor. Kişisel antrenör Salim Başkan'ın hazırladığı bu programla yağ oranınızı azaltırken, kaslarınızı da geliştireceksiniz.

1 Kettlebell Swing

Ayaklarınızı omuz genişliğinde açarak dik durun. Dizlerinizi hafifçe kırıp kalçanızı geriye doğru iterek çökün ve kettlebell'i bacaklarınızın arasına getirin. Doğrulurken kettlebell'i hızlıca savurarak kollarınız düz olacak ve kettlebell göğüs hizanıza gelecek şekilde kaldırın. Bu 1 tekrar demektir.

2 Kettlebell Pushup

İki elinizle yerde duran kettlebell'leri kavrayacak şekilde şınav pozisyonu alın ve dirseklerinizi kırarak göğsünüzü yere yaklaştırabildiğiniz kadar yaklaştırın. Sonrasında kollarınızı tekrar gergin duruma getirerek başlangıç pozisyonuna dönün. Bu 1 tekrar demektir.

TALİMATLAR Programda yer alan her hareketi 15 tekrar olarak yapın ve dinlenmeden bir sonraki harekete geçin. Tüm hareketleri bir set yaptıktan sonra 1 dakika dinlenin ve aynı turu tekrarlayın. Hedefiniz en az üç tur olmalı.

3 Goblet Squat

Ayaklarınızı omuz genişliğinde açarak dik durun. Bir kettlebell'i her iki elinizle kavrayarak göğsünüzün önünde tutun. Sırtınızı dik tutarak, kalçanız diz seviyesinin altına inene ve uyluklarınızın üst kısmı en azından yere paralel olana kadar alçalarak çömelme pozisyonu alın. Kontrollü bir şekilde başlangıç pozisyonuna dönün. Bu 1 tekrar demektir.

4 Bent-over Row

Ayaklarınızı omuz genişliğinde açıp parmak uçlarınızın tam karşıya baktığından emin olun. Dizlerinizi hafifçe kırın ve kalçanızı dışarı çıkarın. Sırtınız yere yaklaşık 40-45 derece açıyla dursun. Şimdi iki elinizde de kettlebell tutarak kollarınızı aşağıya sarkıtın ve daha sonra dirseklerinizi kırarak ağırlıkları vücudunuza doğru yaklaştırın. Bu 1 tekrar demektir.

5 Kettlebell Front Lunge

İki elinize birer kettlebell alın. Ayağa kalkın ve dik durun. Ayaklarınızı kalça genişliğinde açın. Sağ bacağınızı öne atarak 90 derece olacak şekilde dizden kırın. Diğer bacağınızı ise kaval kemiğiniz yere paralel olacak şekilde alçaltın. 2 -3 saniye bu pozisyonda durakladıktan sonra başlangıç pozisyonuna geri dönün ve aynı hareketi diğer bacağınız için yapın.

6 Russian Twist

Yere oturun, ayaklarınızı birleştirin ve dizlerinizi kırın. Ayaklarınız yere temas etmemeli. Sonra iki elinizle bir kettlebell'i kavrayarak göğsünüzün önünde tutun ve alt vücudunuzu sabit tutarak gövdenizi önce sola sonra sağa doğru çevirin. Bu 1 tekrar demektir.

7 Kettlebell High-pull

Bir kettlebell'i iki bacağınızın arasında tutarak squat yapıyormuşçasına çömelin. Doğrulurken aynı esnada kettlebell'i dirsekleriniz havaya bakacak şekilde çenenizin altına doğru kaldırın ve tekrar başlangıç pozisyonuna dönün.
Bu 1 tekrar demektir.

8 Single-leg Deadlift

Sağ elinize bir kettlebell alın ve ayaklarınız omuz genişliğinde açık olacak şekilde ayakta durun. Sağ ayağınızı yerden kaldırarak bacağınızı geri atın ve belinizden aşağı sarkarak kettlebell'i yere yaklaştırın. Daha sonrasında tekrar başlangıç pozisyonuna dönün. Tüm tekrarlar bittikten sonra aynısını diğer ayağınız havada olacak şekilde yapın.

9 Biceps Curl

İki elinize birer kettlebell alın, ayaklarınız omuz genişliğinde açık olsun. Kollarınızı gövdenizin iki yanında aşağı sarkıtın. Şimdi dirseklerinizi kırarak ağırlıkları kollarınız doksan derecelik bir açı oluşturana kadar kaldırın ve tekrar başlangıç pozisyonuna dönün.
Bu 1 tekrar demektir.

10 Shoulder Press

Dizlerinizin üzerinde yere çökün. Gövdenizi dik tutarak iki elinize birer kettlebell alın ve omuzlarınızın üzerinde tutun. Sonrasında kettlebell'leri kollarınız tamamen düz hâle gelene kadar başınızın üzerinde havaya kaldırın.
Bu 1 tekrar demektir.

FOTOĞRAFLAR: UĞUR UTKU SEZER

YAZ KLASİKLERİ

Kim demiş yazın ceket giyilmez diye? Spor parçaları klasik ceketler ya da klasik parçaları spor ceketler ile çaprazlayarak yaz stilinizi harmanlayın.

Fotoğraflar **KEREM ÇOBANLI**
Styling **İREM ARKAN**

Gömlek **EFOR** ₺225

Ceket **KİP** ₺649
Tişört **PULL&BEAR** ₺89,90
Pantolon **DAMAT** ₺179

Yağmurluk **ARMANI EXCHANGE** ₺1.345
Gömlek **KİP** ₺189

Ceket **CACHAREL** ₺399
Tişört **BERSHKA** ₺79,90

Ceket **H&M** ₺229
Gömlek **H&M** ₺149

Yelek **DAMAT** ₺295
Gömlek **H.E MANGO** ₺179,99
Pantolon **DAMAT** ₺279
Terlik **HOTİÇ** ₺199,20

Ceket **EFOR** ₺479
Tişört **LEVI'S** ₺69,90
Pantolon **BERSHKA** ₺119,90

Saç / Makyaj: YİĞİTTAN DEMİRALP, Fotoğraf Asistanı: BERKİN METİN, Model: LUIZ P / DAMAN

DERİN MAVİLER

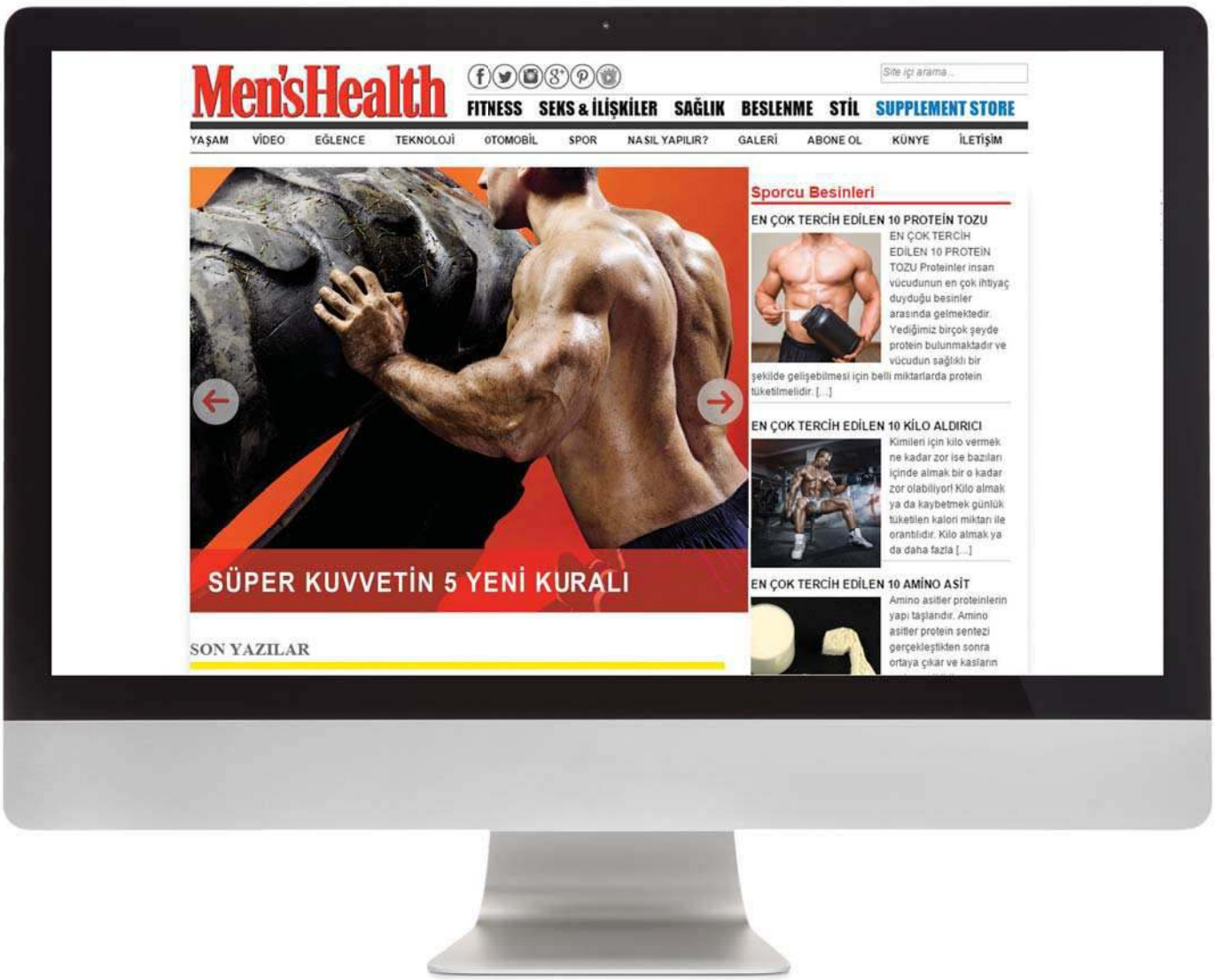
Yaz stilinizde mavi ve tonlarını kullanarak şıklığınızı deniz havasıyla taçlandırabilirsiniz.

Hazırlayan: İrem Arkan

1. SAAT **BREITLING** FİYAT İSTEK ÜZERİNE
2. CEKET **EFOR** ₺313
3. GÖMLEK **KİĞILI** ₺199,98
4. AYAKKABI **İNCİ** ₺249,99
5. ÇANTA **BEYMEN** ₺1.975
6. PANTOLON **DAMAT** ₺295

Men'sHealth

WWW.MENSHEALTH.COM.TR



facebook.com/MensHealthTurkiye twitter.com/MensHealth_TR instagram.com/menshealthtr

1
GÜNEŞTEN KORUN

Cilde rahatça sürülen ve beyaz tabaka bırakmayan HiPP Babysanft güneş ürünleri, içeriğindeki özel filtreler sayesinde cildinizi korurken, organik badem yağı sayesinde de cildi nemlendirmeye yardımcı oluyor. Ultra hassas ve suya dayanıklı olan bu ürünler "yok konsepti" ile hazırlandığından, içeriğinde alerji yaratabilecek veya cilde zarar verebilecek hiçbir madde bulunmuyor. Aksine, malzemeleri "mümkün olduğunca az, gerektiği kadar çok" felsefesine göre formülize ediliyor.

hipp.com.tr

2
GOFRET TUTKUSU

Loacker gofretleri, İtalyan Alpleri olarak bilinen Dolomitler'de üretiliyor. Hafif kavrulmuş İtalyan fındıkları, gerçek "bourbon" vanilya çubukları, aromatik kakao, Alplerden gelen taze süt, ferah dağ suyu ve karşı konulmaz çikolatası sayesinde dünyanın en lezzetli gofretlerini üreten Loacker, 45 gramlık yeni paketi ile gün boyu yanınızda olmaya hazırlanıyor. Markanın leziz gofretlerini tüm zincir mağazalardan ve www.gurmestore.com online satış sitesinden satın alabilirsiniz.

demaktrade.com

3
BAYRAM SOFRASI

Radisson Otelleri, samimi ambiyansıyla Ramazan boyunca geleneksel lezzetlerden oluşan özel menülerini deneyimlemeleri için herkesi bekliyor. Paylaşmanın daha da önem kazandığı Ramazan ayında, Radisson Otelleri'nin sunduğu özel programları ve menüleri sayesinde iftar yemekleri bir ziyafete dönüşecek. Çorba çeşitleri, pide ve ekmek çeşitleri, Osmanlı şerbetleri ve leziz ana yemekleri ile misafirler nostaljik Ramazanların tadına varacak.

radissonblu.com

4
GÜNEŞE KARŞI

Güneşin zararlı etkilerinden korunmak için günlük hayatta da güneş kremi kullanmak gerekiyor. Daylong Sensitive güneş serisi, hassas, alerjik, yağlı ve akneye eğilimli ciltlerin yardımına koşarken, UVA koruma kızılötesi ışınlarına karşı yüksek koruma sağlıyor. Ultra Face SPF 50+ Gel-Cream, Ultra Face Gel Fluid SPF 30 ve Spray SPF 30 olmak üzere üçe ayrılan serideki ürünler, su bazlı formları, içerdikleri E vitamini ve antioksidan etkisiyle cilt yaşlanmasına ve hücre hasarlarına karşı korumalarıyla biliniyor.

gunesinmutluyuzu.com

5
RAHAT VE MODERN

Hotiç, şıklığından ödün vermeyen erkeklere şehir stilini yansıtan güçlü bir koleksiyon sunuyor. Minimal çizgilerde farklı kalıp ve deri çeşitliliğinin öne çıktığı bu seçkin koleksiyonda klasik ve loafer ayakkabılar maskaretli ve çift yüzlü detaylar ile çeşitlenirken, sneaker grubunda birçok renk ve baskı bir arada kullanılarak zamansız bir şıklık sunuluyor. Kamuflaj baskısının yeni boyutuna, farklı desenlerdeki sneaker ve slip-on'lara, kurukafalı tasarımlara rastladığımız bu koleksiyon her erkeğe hitap ediyor.

hotic.com.tr

6
AYAKKABI AŞKINA

Sezon trendlerini özgün tasarımlarla sunan İnci, Babalar Günü'ne özel tasarımlarla karşımıza çıkıyor. Retro püsküllü loaferlar, desenli baskılı deriler ve renkli mokasenler ile babaları yaza hazırlayan marka, ofis stilini tamamlayan maskülen ve yalın tasarımların ince zevklerle buluştuğu modelleri ile şıklığından ödün vermeyen babalara sesleniyor. Özgün yaz detaylarıyla farklılaşan ürünlerinde siyah, kahverengi ve tonları, taba ve lacivert renk alternatifleri ön plana çıkıyor.

incideri.com

7
HASSAS GÜNEŞ KREMİ

Güçlü ultraviyole A ve B koruması oluşturan güneş kremleri, ışığın ciltte ortaya çıkarttığı oksidatif hasarı yeterli ölçüde engelleyemiyor. Enjoy Sun SPF 50+ Hassas Ciltler için Güneş Kremi, diğer güneş kremlerinden farklı olarak içerisinde bulunan resveratrol, niacinamide (vitamin B3) ve yeşil çay katesinleri ile güneşin yol açtığı oksidatif stresi baskılarken çok yüksek koruma sunuyor. Suya karşı çok dirençli ve hassas ciltler için uygun olduğunu belirtelim.

guneskremleri.com

8
OLMAZSA OLMAZ SEYAHAT ÇANTASI

Kiğılı, sık sık seyahat eden ve söz konusu kıyafetleri olduğunda titiz davranan erkekler için Travel Suit Bag'i gururla sunar. Uzun çapraz askısı, deri tutma kancası ve astarlı yapısıyla ön plana çıkan bu modern ve şık çantada, giysiler kırışmadan kolayca taşınabiliyor ve kıyafetler leke ve tozlardan da korunabiliyor. Üstelik bu çantanın birden fazla kıyafet için yeterli alanı da bulunuyor.

kigili.com

9
İLERİ TEKNOLOJİ KORUMA

Sensai'nin yeni Silky Bronze serisi, cildinizi güneşin UV ışınlarından korumak için gelişmiş cilt koruma teknolojisini olağanüstü cilt bakımı yapan bileşenlerle birleştirerek, güneşin hem anında görülen hem de zamanla ortaya çıkan etkileriyle mücadele ediyor. Pürüzsüz yapısıyla, cilde ipeksi bronz bir güzellik ve parlaklık kazandıran bu seri, adeta zamansız güzelliğin sırrını fısıldıyor.

sensai-cosmetics.com

10
HİNDİSTAN CEVİZİ SİRKESİ

The LifeCo Organik Hindistan Cevizi Sirkesi, içeriğindeki protein ve aminoasitler sayesinde daha sağlıklı bir sindirim ve on kata kadar daha fazla yağ yakımı sağlıyor. Vücuttan toksik maddelerin daha etkin atılmasına yardımcı olan, iştah ve aşermeleri azaltan, sıfır şeker, sıfır kalori özelliği ile tok tutan, C, E ve K vitaminlerini içeren bu sirkeyi salatalara ve suya ekleyebilir, detoks ve kilo kontrolünde, cilt bakımda, gözaltı morlukları ve sivilceleri gidermede etkin fayda sağlayabilirsiniz.

thelifecoshop.com

11
YAKIŞANI TAK

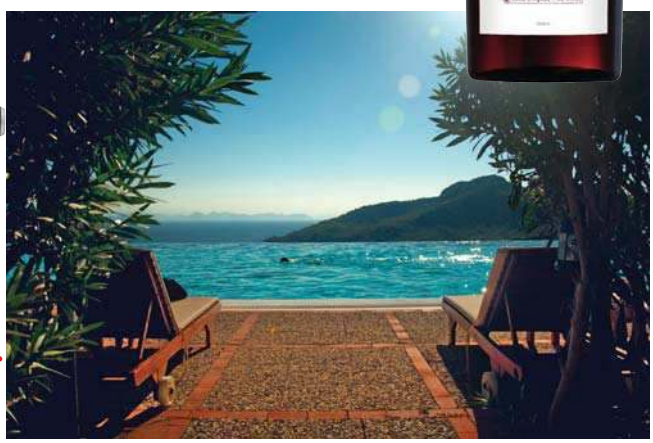
Kim demiş aksesuarları en çok kadınlar sever diye? Atasay'ın dünya trendlerini ve kültürel mirasları harmanlayarak sunan markası Vive Le Roi'nin yüzük, bileklik ve tespih tasarımlarıyla şımarma sırası bu kez babalarda. Gündüz ve gece şıklığına eşlik ederek şıklığınıza asalet katmayı vadeden ve indirimli fiyatıyla sunulan Atasay Vive Le Roi bileklik, siyah pırlanta ve derinin mükemmel uyumunu gözler önüne seriyor.

atasay.com

12
EN TATLI HEDİYE

2018 Bayram Paketi'nde Belçika'dan ithal ettiği çikolatasıyla hazırlanan el yapımı pralin ve trüflere yer veren L'art du Chocolat, iş hayatınıza özel hediyeler için kurumsal kutular da sunuyor. Ramazan Bayramı özel koleksiyonunda, trüf ve el yapımı çikolatalardan oluşan çok şık tasarımlar, fındıklı, bademli, frambuazlı, mochalı ve karamelli özel truf ve el yapımı çikolatalar, özel isim baskılı madlen çeşitleri, rengârenk badem şekerleri ve çikolata kaplı lokum çeşitleri karşımıza çıkıyor.

l-artduchocolat.com



1
BABALAR GÜNÜ KAHVALTISI

Mövenpick Hotel İstanbul, Babalar Günü'nde babasına muhteşem bir açık büfe kahvaltı eşliğinde keyifli bir gün yaşatmak isteyenlere AzzuR Restaurant'ta özel indirim fırsatları sunuyor. 06.00 - 12.00 saatleri arasında sunulacak olan kahvaltı büfesinde, petek bal, tereyağı, reçel ve marmelatlar, Türk ve uluslararası peynir ve şarküteri çeşitleri, pide, gözleme ve börekler, omlet, waffle ve krepler, İsviçre spesiyaliteleri, Bircher müsli ve sağlıklı seçenekler yer alıyor.

movenpick.com/İstanbul

2
ŞIK ADIMLAR

Şık tasarımlarıyla ön plana çıkan ELLE, Babalar Günü için sıkı hazırlandı. Her sezon değişen detaylarıyla tercih edilen ayakkabı modellerinden olan Oxfordlar stilize babaların kalbini çalmak için gün sayarken, yaz koleksiyonunun vazgeçilmezi renkli nubuklar, püsküllü, kalın tabanlı, hasır detaylı ve renk blokajlı modeller, modern babaların adımlarına eşlik edecek. Markanın sneaker'ları özgür ruhlu babaları yansıtırken, loafer'lar da hafta sonu şıklığına gönderme yapıyor.

elleshoes.com

3
BİRAZ CESARET

Diesel'in yeni sezonundaki saatleri, cesur ve enerjik ruhuyla geçmişe selam ediyor. Vintage erkek stili, mavi ve turuncu gibi parlak degrade tonlarla yeniden tasarlanırken, maskülen paslanmaz çelik kasalar ve sportif silikon kayışlar da geçmişi geleceğe taşıyor. Bu saatlerin en çok satan modellerinde yer alan paslanmaz çelik kasa ve silikon kayış özellikleri detaylarla kontrast oluştururken dokulu kronograf ve kadran stili, markanın asi stilini gözler önüne seriyor.

saatvesaat.com.tr

4
SAKLI CENNET

Dionysos Village Hotel, odaları, apart ve havuzlu villalardan oluşan 43 konaklama ünitesiyle hizmet veriyor. Huzur ve sakinliğin adresinde, yemekler ödüllü şef Didem Şenol tarafından hazırlanıyor. Akdeniz lezzetlerinin keyfini Al Fresco'da çıkarabilir, haftada iki kez şarap tadımlarına katılabilir, haftada bir ise Nar Restoran'da "Türkiye'den tatlar" adlı degüstasyon menüsünün tadına bakabilirsiniz. Gitmişken Spa & Wellness Dionysos'ta dinlenmeyi ve Palamut Dağı'nda yürüyüşe çıkmayı unutmayın.

dionysoshotel.com.tr

5
BABANI ASLA UNUTMA

Babalar hatırlanmak ister. Feutre, yüzde 100 vegetal deriden oluşan özel koleksiyonu ile tarz sahibi babalar için şık hediye seçenekleri sunuyor. Üstelik 1 – 18 Haziran 2018 tarihleri arasında internet sitesinden yapacağınız alışverişlerinizde Babalar Günü'ne özel indirim fırsatları sizleri bekliyor.

feutre-atolye.com

6
SAÇ DÖKÜLMESİNE KARŞI

Klorane Kinin (Force Tri-Active) Saç Bakım Spreyi, babanızın genetik sebeplerle zayıf düşen saçları için ideal bir saç bakımı sunuyor. İçeriğindeki Kinkona ağaç kabuğunun özü kinin ve kafein kompleksi daha yoğun ve daha güçlü saçlara sahip olmaya yardımcı olurken, arjinin saçların kökten uca daha uzun süre dayanıklı ve güçlü kalmasını sağlıyor. Haftada 3 kez kullanılması tavsiye edilen bu sprey, havluyla kurulanmış ya da kurutulmuş saçlı deriyi tarakla ayırarak uygulanabiliyor.

klorane.com/tr-tr

7
DOĞA DOSTU OTEL

Paloma, Batı Akdeniz sahil bandında konumlanmış 7 farklı konseptli tesisleri ile Akdeniz yaşam tarzını ve kültürünü misafirlerine sunuyor. Doğaya saygılı yaklaşımıyla sivrilen tesislerin menülerinde organik sebzeler, zeytinyağları ve şaraplar yer alıyor. Poly Kids & Kids Chef konseptleri sayesinde çocuklar hem eğleniyor hem de sağlıklı beslenme alışkanlıkları kazanıyor. Paloma Teenage Club'ta gençlerin keyif alacağı oyun konsolları ve özel eğlence alanları ile DJ performansları bulunuyor.

palomahotels.com

8
BÜYÜLEYİCİ KARİZMA

Seçkin hatları, modern kıvrımları ve şehvetli çizgileriyle opak şişesinde sunulan Givenchy Gentleman Eau de Parfum, daha ilk sıkışta şehveti hissettiriyor. İris Pallida çiçeğinin yumuşak dokunuşu, paçuli esansının vahşi şehveti, karabiberin neredeyse tehlikeli sıcaklığı, balsam ve siyah vanilyanın baş döndürücü tatlılığı sayesinde bağımlılık yaratan bu parfüm, gece kuşu, karizmatik ve özgür ruhlu erkeklerin imzası haline gelecek.

givenchybeauty.com

9
BAYAN DEĞİL KADIN

A7 Kitap Yayınevi'nden çıkan "Bayan Değil Kadın", Seda Kaya Güler'in gazetecilik yıllarındaki deneyimlerinden, gözlemlediklerinden ve başvurulan uzmanların görüşlerinden oluşuyor. Yazılarında toplumsal cinsiyet eşitsizliğini dile getiren, kadın ve erkeğin farklı oluşunun aynı haklara sahip olmalarını engellemediğini ve iki cinsin her konuda eşit olduğunu belirten Güler, eşitsizlik ortadan kalkana kadar hikâyelerini anlatmaya devam edeceğini belirtiyor.

a7kitapstore.com

10
TIRAŞ KEYFİ

Nubia Mağazaları bünyesinde yer alan Babor'un tıraş sonrası hassas ciltler için yatıştırıcı etkisi olan ve ferahlık veren ürünü Babor Calming After Shave Fluid, babasına sürpriz yapmak isteyenlerin özel tercihi olmaya hazırlanıyor. Birkaç saniyede emilebilen, tıraş sonrası ferahlık ve yumuşak bir his bırakan bu ürün, gerginliği ve kızarıklığı gidererek en küçük tahrişlerde bile anında hücre yenilenmesini hızlandırıyor.

nubia.com.tr

11
FUTBOL AŞKINA

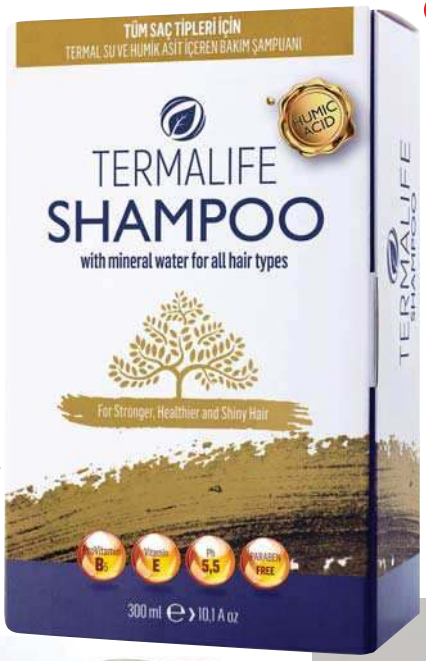
Yenilikçi ve eğlenceli marka kimliğiyle bilinen Türkiye'nin ilk şekersiz sakızı First, bu yazki futbol coşkusuna, futbol temalı iki yeni lezzetiyle ortak oluyor. Hat Trick ve Double Kick, içeriğindeki tropikal aromalarla da Türk tüketicisini yine yepyeni tatlarla tanıştırıyor. Hat Trick, pitaya, liçi ve Hindistan cevizi aromalarını içerirken, Double Kick ise çarkıfelek ve limon aromalarının eşsiz kombinasyonuyla ağızlarda tropikal lezzetlerin benzersiz tadını bırakıyor.

tr.mondelezinternational.com

12
MİNİK JUDOCULAR

4-6 Mayıs 2018 tarihleri arasında, Yunanistan'ın Amyntaio kentinde, Avrupa'nın 21 farklı ülkesinden 600 sporcunun katılımı ile "Uluslararası Filippos Judo Turnuvası" gerçekleştirildi. Ülkemizden turnuvaya katılan İstanbul Checkmat Judo Kulübü'nün minik judocuları, 5-14 yaş arası kategorilerde 3 Altın, 7 Gümüş, 14 Bronz olmak üzere tam 24 madalya kazanarak Türkiye'ye döndüler. Sporcular bu sayıyla, bu sene sayıyı tam ikiye katlamış oldular.

checkmatistanbul.com



1
BİRAZ SERİNLE

Renaissance Polat İstanbul Hotel'in büyük yüzme havuzunda kendinizi serin sulara bırakabilirsiniz. Havuz başında keyfi tercih edenler için şezlonglarda, negatif enerjiden arınıp manzarayı bir adım daha yakından seyretmek isteyenler için de çimlerin üzerinde rahatça güneşin tadını çıkarmak serbest. Ayrıca leziz menüsü ile bilinen Pool Bar'ın, pazar günleri barbekü geleneğini sürdürdüğünü de belirtelim.

marriott.com/hotels/travel/istbo-renaissance-istanbul-polat-bosphorus-hotel

2
KAHVE KEYFİ

Birbirinden farklı nota ve aromaları ile bilinen Nespresso, Babalar Günü'ne özel indirim ve fırsatlarla sunduğu şık kahve aksesuarları ve makineleri ile bir adım öne geçiyor. Nespresso Grand Cru kahvelerini mükemmel sıcaklıkta tutmak için tasarlanan aksesuarlardan birini babanıza hediye ederek, kahve keyfine ayrıcalık katabilirsiniz. İleri teknolojisi, kullanım kolaylığı ve minimalist estetiği ile bu kahve makineleri, modern hayatın ihtiyaçlarına cevap verirken muhteşem kahve anları yaratıyor.

buynespresso.com

3
ŞİFALI TATLAR

Helva, reçel, tahin ve pekmezleriyle sofraların vazgeçilmezi olan Koska, Ramazan'da da iftar ve sahur sofralarını lezzetlendirmeye hazırlanıyor. Koska'nın sade, kakaolu, fıstıklı, fındıklı, keçiboynuzlu helvaları, enerji deposu tahin ve pekmezi iftar ve sahur sofralarına tat katarken, vücudun ihtiyaç duyduğu enerji ihtiyacını karşılıyor ve bağışıklık sisteminizi güçlendiriyor. Hafif bir alternatif isteyenler ise yaza uygun kuru meyve parçacıklı, cevizli ve karamelli yaz helvalarını tercih edebilir.

koska.com.tr

4
SAÇLARA TERMAL BAKIM

Termal su ve humik asitle güçlendirilen Termalife termal şampuan saçları kökten uca besliyor. İçeriğinde bulunan ve doğanın sütü olarak adlandırılan humik asit, tıpkı bir ağacın köklerinden beslenmesi gibi saçın köklerinden beslenmesine ve güçlenmesine yardımcı olurken, termal bakımı ayağınıza getiren bu şampuan da saç derisini ve saçı derinlemesine temizliyor, saç dokusunu iyileştirmeye ve saçların daha hızlı uzamasına yardımcı oluyor.

termalife.com.tr

5
TERLEMEYE SON

Ter kokusu kâbusunuz olmasın. Günlük hayat koşuşturmasında terleyenlerin yardımına yetişen Ducray Hidrosis Control Roll-On'un içeriğindeki alüminyum tuzları ter kanallarını geçici olarak bloke ediyor, çinko risinoleat kokuyu hapsediyor, trietilsitrat anti-bakteriyel etki gösteriyor, pirinç nişastası ise teri emiyor. Yanma, batma, iritasyon gibi yan etkileri bulunmayan bu roll-on'un yüksek toleranslı formülü ile alerjik reaksiyon riskini en aza indirecek şekilde formüle edildiğini de belirtelim.

ducray.com/tr-tr

6
BABALAR VE OĞULLARI

Babalar ve oğulları burada mı? Divarese'nin cool'luğun simgesi olan beyaz sneaker'ları baba-oğul uyumunu yakalamayı amaçlıyor. Dilerseniz spor kıyafetlerle giyerek rahatlığın tadını çıkarabilir, isterseniz de şık kombininizin tamamlayıcısı olarak kullanabilirsiniz. Her ikinize de çok yakışacağını söylememize bile gerek yok.

divarese.com.tr

7
STRESE GOL AT

Stresten uzaklaşmak ve gününüzü terden izole olarak bitirmek adına, formülündeki anti-mikrobik etkileriyle kokuyu kontrol etme özelliğine sahip olan Amway Hymm Roll-On Deodorant en büyük yardımcınız olacak. Cildin doğal nefes almasını sağlamak amacıyla alüminyum tuzları içermeyen duru ve yarı saydam Roll-on Deodorant hızla uygulanabilir, hızla kurur ve giysiler üzerinde beyaz veya sarı lekeler bırakmaz.

amway.com.tr

8
HEDİYE ÖNERİSİ

Damat, Babalar Günü hediyesi arayanlara çarpıcı seçenekler sunuyor. Leke tutmayan Nanocare gömlekler gardıropların vazgeçilmezi olurken, kırışmaması, toza, kire, suya ve lekelere karşı koruma sağlayan kumaşıyla bilinen Travel serisi gömlekler de seyahatlerinde şıklığı elden bırakmayanlar için ideal. Lacivert, beyaz ve kırmızının en canlı tonlarını taşıyan koleksiyonu marin şıklığını yansıtırken, tamamen el işçiliğiyle üretilen deri ayakkabılar da adımlara eşlik etmeye hazırlanıyor.

damattween.com

9
YÜKSEK KORUMA

Güneşin zararlı ışınlarına maruz kaldığımız şu günlerde, Bioderma'dan Photoderm Max Aquafluid Pocket 50+ minimal ambalajı, pratik ve kolay açılır kapanır kapağıyla, açık hava aktivitelerinin vazgeçilmezi olmaya hazırlanıyor. Su bazlı dokusu sayesinde hızlı emilen, geride yağlı bir tabaka bırakmayan, cildi serbest radikallere ve kolajeni bozan enzimlere karşı koruyarak erken yaşlanmaya karşı savaşan bu ürünün tüm erkek ciltleri için özel olarak tasarlandığını belirtelim.

bioderma.com.tr

10
BAYRAM ÇİKOLATASI

Godiva'nın 2018 Ramazan Bayramı Koleksiyonu, şık sunumu ve özel çikolatalarıyla bayram ziyaretlerine farklı bir anlam katıyor. Tebessüm ettiren hatıralardan ilham alan, 14, 24 ve 34 adet özel el yapımı pralin çikolatadan oluşan bayram koleksiyonunu, kutuları süsleyen özel tasarım hediye kartları ve şık kurdeleleri özel hale getiriyor.

godivatr.com

11
SAKAL MESELESİ

Sakal bakım yağı The Grooming Oil'in formülünde çay dikeni, jojoba yağı ve tatlı badem yağı yer alıyor. Tıraş öncesi cildi koruyup tıraş için kayganlık sağlarken, tıraş sırasında da kesiklere karşı koruyup sakalı şekillendirmeye yardımcı olan bu ürün, sakalları düzenliyor ve parlatıyor. Yağ fazı sakalların karışmasını engelleyip sağlıklı ve parlak bir görünüm sunarken, kaygan faz cildi korumaya yardımcı oluyor ve sakalları yumuşatıyor. Vitamin içerikli faz da cildi güçlendiriyor ve tazeliyor.

labseries.com

12
SÜPER BABALARA

Özgüvenli bir duruş ile rahatlığı bir arada sunan Dockers'ın koleksiyonunda, babalar için süper rahatlık ve şıklık sağlayan polo tişörtler, her tarza uygun gömlekler ve onları tamamlayacak hafif pantolonlar yer alıyor. Polo tişörtler her ana hazırlarken, ciddi babalar için Oxford ve poplin gömlekler ön plana çıkıyor. Yaz keyfi yapmak isteyenleri de tropik esintili gömlekler bekliyor. Giyimine çok vakit harcamak istemeyen babalar da aradıkları şıklığı hava alan pantolonlarda bulacaklar.

dockers.com

Men'sHealth

BİLMECE

SORU

Hangi beklenmedik sos bacak günü ağrılarınızı dindirebilir?

CEVAP

Tabasco

Ağzınız ve yüzünüz alev alev yanıyorken hiçbir şey olmamış gibi davranabilmek koca bir alkışı hak eder. Neyse ki acıya alışkın bir ülkeyiz. Bu iyi haber, çünkü ilginç bir şekilde, acı acının çözümü olabilir. Çivi çiviyi söker diye boşuna dememişler. Biraz Tabasco, spor salonu aktivitelerinizi daha az acılı kılmanıza yardım ediyor.

Brezilya'daki Sao Paulo Eyalet Üniversitesi'nde yapılan bir araştırmada, atletler squat rack'de çalışmaya başlamadan önce 12 mg kapsaisin - acı biberin içindeki ana bileşik - ya da bir plasebo hapı aldılar. Bilim insanları, daha sonra, teste katılan atletlerin maksimum ağırlıklarının yüzde 70'ini kullanarak 4 set squat egzersizini zorlama kapasitelerini ölçtüler. Sonuçlar, acı seven atletlerin daha dayanıklı olduklarını, egzersiz sırasında yüzde 25 daha fazla ağırlık kaldırabildiklerini ve bunu daha az yorucu bulduklarını gösterdi. Bu etkinin vücudun acı sinyallerini engellediği ve enflamasyonun azalmasını sağladığı düşünülüyor.

Kısacası, bacak antrenmanı gibi yorucu bir antrenmandan önce, atıştırmalık olarak ateş gibi yumurtalar hazırlayın. Yumurtaların üzerine dayanabileceğiniz miktarda, en kaliteli acı sostan dökün ve tam olarak antrenmanınızdan 45 dakika önce tüketin. Bu, kapsaisinin vücudunuzdaki en konsantre haline ulaşması için gereken zaman. Bunu daha sonra daha büyük kazanımlar elde etmek adına katlandığınız küçük bir acı gibi düşünün.

REVIGEN®

SCIENCE FOR HAIR

The Breitling Jet Squad
Jacques Bothelin
Christophe Deketelaere
Paco Wallaert

AIR

LAND

NAVITIMER 1

SEA

BREITLING
1884

#SQUADONAMISSION

CHAMBER OF OPULENCE